

社協 あさひが丘

第64号 令和7年 2月号

造成前（昭和 47 年 7 月）



造成中（昭和 49 年 7 月）



あさひが丘団地 入居50周年

造成竣工（昭和 51 年 11 月）



現在（令和 7 年 2 月）



ドローン写真提供：(有)おばた設備

再びフレイルについて

あさひが丘地区社会福祉協議会

会長 梶川 宏



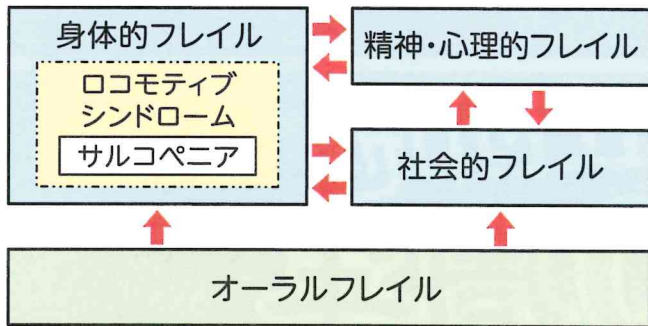
データがないかと調べましたが、なかなか見つかりません。そこで、皆さん自身に判断してもらおうと考えました。

以前、フレイルという言葉を紹介しましたがフレイルについての考え方も深化してきて、現在では図のように考えられています。サルコペニアは筋肉量の減少した状態です。それに伴って運動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（略してロコモ）と言います。それらを含めてやりたことがうまくできなくなることを身体的フレイルといいます。これに加えて、外に出かけて他の人と一緒に何かをすることが難しい状態を社会的フレイル、さらに、やる気がなくなったり、自分に自信が持てなくなったりした状態を精神・心理的フレイルといいます。これらは相互に関連しています。そして、身体的フレイルや社会的フレイルの原因の一つがオーラルフレイルです。噛む力や飲み込む力が弱ったり口の中の衛生状態が悪くなると、栄養が不足して筋肉量が落ちたり、人前に出るのが億劫に

なったりします。前回、前々回のこの欄では、社会的フレイルに焦点を当ててフレイル予防のために外に出かけて何かをしなからおしゃべりをしましょう、と呼び掛けてきました。今回は、もう一度フレイル全体の診断と予防について考えてみましょう。5ページに、清和・日浦地域包括支援センターの方で、用意していただいたチェックリストを載せています。それぞれでチェックしてみてください。

さて、身体的フレイルを予防するためには、やはり適度な運動が必要です。あさひが丘には、ウォーキングが5団体、体操が11団体、グラウンドゴルフが10団体、それ以外の運動系サークルが8団体あります。また、広島市では、「安佐北ウォーキングマップ日浦地区」や「歩こうや！ひろしま」などの冊子を作っています。

近隣公園の内周と外周に距離を示すプレートを掲げる計画もあります。積極的に参加していただいて、元気な高齢者の姿を世間に知らしめてやりましょう。



ボランティヤが活躍しています

今年度のボランティヤ登録者は、119名でした。いきいきサロンや体操サロン、ふれあい会食や団地内の草刈りなどいろいろなグループがそれぞれに活躍しています。

その中で、今回は学習支援のグループの活動を紹介します。日浦小学校と連携して、昆虫採集やミシンの学習の補助、むかしあそびの授業に参加し、子どもたちと一緒に学習したり子どもたちと交流をしたりしました。来年度は、中学校との連携も考えています。今後とも、ボランティヤ活動が充実するようにご協力をお願いします。



半年に1回はこのチェックリストを使い、自分の生活機能を把握してみましょう。

やってみよう!!フレイルチェック

回答欄の「はい・いいえ」に○をしていきます。

『フレイルチェックリスト』			回答欄	
体力	1	この一年間に転んだことがありますか?	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか?	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか?(注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか?	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか?	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか?	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか?	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか?(注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか?	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか?	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか?	いいえ	はい
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか?(注:庭先のみや、ゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか?	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか?	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか?	はい	いいえ



フレイル予防の鍵は『社会との繋がり』です。
社会とのつながりを保ち、適度な運動や栄養
改善・口腔ケアで元気に過ごしましょう!!

※回答欄の右側に「○」が
ついた時は要注意です!!



おくやみ

「ご生前の面影を偲びつつ、謹んでお悔やみ申し上げます。
(令和六年七月〜令和七年一月末日)

一区	瀧宮 秀昭 様	一区	福永 正行 様
四区	大知 一也 様	六区	宮永 正彦 様
六区	増川 シゲコ 様	六区	松下 末男 様
六区	近國 敏子 様	六区	眞末 武 様
九区	桐島 米一 様	九区	小浦 満 様
九区	住本 シカ子 様	十区	横山 佐睿子 様
十二区	種子田 章 様	十二区	新宅 トシ子 様
十四区	松原 博子 様	十四区	櫻井 道康 様
十五区	笹元 健治 様	十七区	山中 令子 様

☆ 愛のともしび ☆

次の方々から、志やご寄付をいただきました。
福祉事業の貴重な財源として有効に活用させていただきます。
皆様のご芳志に厚く御礼申し上げます。

スワン手芸	糸の和 様	お好み焼き	ムーミン 様
デコパージュ	様	竹下 文彦	様
匿名希望	様		

次の方から「赤い羽根共同募金」として、ご芳志をいただきました。
皆様のご芳志に厚く御礼申し上げます。

あさひが丘各自治会	様	あさひが丘民生委員・児童委員	様
八区 向井理容店	様	赤い羽根共同募金箱	様

ふれあいのいきいきサロン 展示作品募集中

毎月第二・三・四の木曜日 午前九時三十分から十一時二十分開催
あさひが丘団地内の方で、グループでも、個人でも
かまいません。作品を展示してみませんか。
また、お知り合いで展示作品をお持ちの方が
いらっしやいましたら是非紹介して下さい。



ポランティアさん 募集

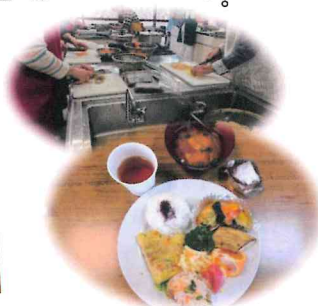
あさひが丘地区社会福祉協議会では、百歳体操のお手伝いをして下さる方
ふれあい会食で調理のお手伝いをして下さる方を募集しています。

百歳体操

毎週月曜日・火曜日・木曜日・のいずれか
皆さんと体操しながら会場作りなどのお手伝い。

ふれあい会食

偶数月の第二金曜日
午前九時〜午後十三時三十分
日浦公民館調理実習室にて、一人暮らしの
お年寄りの方が当日会食していただく調理
のお手伝いをして下さる方。



編集後記

第六四号は、いかがでしたか？今回もカラーページと公民館で印
刷したのになります。

進む高齢化・少子化・多様性の進展等、世の中の変化が著しい昨今
ですが、皆様には、会報を通じて必要な情報を読み取っていただき、
少しでも生活の一助とされることを、編集委員一同願っています。

編集委員	四区 森本 博知	六区 梶川 宏
	十二区 亀井 史丞	十二区 坪井 博昭
	十四区 田中 瑞穂	十五区 川本 壽美恵
	十五区 新井 朱美	

発行

あさひが丘地区社会福祉協議会 JA コープビル二階
五七三ー五五九〇

印刷所

安佐印刷有限公司
広島市安佐北区安佐町毛木九八六
八三七ー一一四一