

よりそい

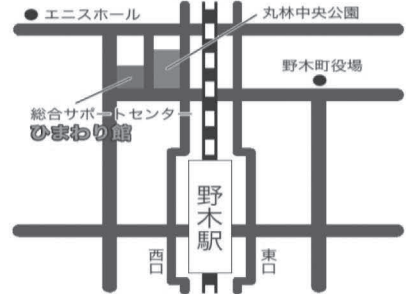
2023年7月 夏号
VOL35

7月23日は大暑、1年中で一番暑い頃とされています。夏といえば、ひまわりフェスティバルです。暑さに負けず大輪の花を咲かせるひまわりを鑑賞し、夏を乗り切りましょう。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

野木町総合サポートセンター ひまわり館

開館日：月曜日～土曜日 8:30～17:15
休館日：日曜・祝日・年末年始
住所：野木町大字丸林582番地1
TEL：0280-33-6878
FAX：0280-33-6879



多くの方々が参加しています

地域いこいの場 ひまわり

「地域いこいの場 ひまわり」は、町民の皆様が気軽に立ち寄り、会話や交流を楽しむことができる地域の交流の場所として、令和4年4月から総合サポートセンターで開催しています。毎週2回の開催で、令和4年度は約680人の方々の参加がありました。

会場では、会話を楽しんだり、トランプや折り紙などのレクリエーションに参加したりと、参加者の方々が自分のペースで、自分に合ったお時間を過ごしています。

サポーターの方（ボランティア）がいますので、安心してご参加いただけます。はじめての方も大歓迎です。お待ちしております。

○開催日時：毎週月曜日・木曜日 10:00～12:00 ※祝日・お盆期間・年末年始は休み
時間内であれば入退室は自由です。ご自身のご都合に合わせてご利用できます。

○開催場所：総合サポートセンター「ひまわり館」談話室

○内容：参加者同士の交流、レクリエーションなど

○対象者：町内にお住いの方

○参加費：無料



会場の様子

こどもに大人気！！

キッズルーム（子育て支援室）

親子で楽しめるキッズルーム。たくさんのおもちゃや絵本、ヒノキのボールプールなどを取り揃えています。クッションフロアで、おむつ交換台やベビーベットもあり、とても安心です。令和4年度は約850人の皆様にご利用いただきました。皆様のご利用をお待ちしています。

○利用時間：午前9時～午前11時30分、午後1時30分～午後4時30分

○利用料金：無料



おもちゃの一例

ボールプール

シリーズ

フレイル予防

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加をしながら毎日を送る—。そんな高齢期を過ごすには「フレイル（虚弱）」の予防と対策がカギとなります。

1 フレイル（虚弱）とは・・・

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、体重の減少や筋力の低下などの身体的な変化だけではなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的つながりの低下も含まれます。



※イラストは一つの例示です。

2 フレイル状態に至ると・・・

フレイルの状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、感情をコントロールできなくなることもあります。

フレイルの状態に早く気づき、対応することができれば、健康に近い状態へ改善したり、要介護状態になる可能性を減らせることがあります。

3 健康状態をチェックしましょう

病気の予防には健康診断が欠かせないように、フレイルの予防にも「心身の機能に衰えがないか」を定期的にチェックすることが大切です。

右ページの「フレイルチェック票」を活用して、定期的にご自分の健康状態を確認してみましょう。予防の目安に該当してフレイルの心配がある場合には、生活習慣の改善に取り組んだり、下記に相談してみましょう。

【相談・問合せ先】◇地域包括支援センター ☎0280-57-2400
◇総合サポートセンター ☎0280-33-6878



フレイルチェック票

- このフレイルチェック票は、ご自身の日常生活の状況を確認していただくものです。
- 各質問で、「あなたの状態」欄にあてはまる番号を「回答」欄に記入してください。
- 「予防の目安」欄に記入してある番号にあてはまる場合は、フレイルの心配があります。
- このフレイルチェック票でご自身の健康状態を定期的にチェックしましょう。

No	分野	質問	あなたの状態	回答	予防の目安
1	健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない		④ ⑤ に該当
2	心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満		③ ④ に該当
3	食習慣	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ		②に 該当
4	口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ		①に 該当
5		お茶や汁物等でむせることがありますか。	①はい ②いいえ		
6	体重変化	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ		
7	運動 転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ		
8		この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ		
9		ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ		②に 該当
10	認知機能	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれていますか	①はい ②いいえ		①に 該当
11		今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ		
12	喫煙	あなたはたばこを吸いますか (加熱式たばこや電子たばこを含む)	①吸っている ②吸っていない ③やめた		
13	社会参加	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ		②に 該当
14		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ		
15	周囲の支援	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ		



プチコンサート開催



プチコンサートは、地域のボランティアの皆様のご協力のもと、音楽等の鑑賞を通して、子どもから高齢者の方までの交流と生きがいづくりの場として開催します。

令和5年度の開催予定は、下記のとおりです。出演者や申込み方法等は各実施月の「広報のぎ」でお知らせします。皆様の参加をお待ちしています。

【開催日】令和5年7月20日(木)、9月20日(水)、10月19日(木)、11月21日(火)、12月16日(土)、令和6年2月21日(水)、3月16日(土) 計7回

【開催時間】各実施日とも、午後1時30分～午後3時

【開催場所】総合サポートセンター「ひまわり館」多目的室1

【定員】各実施日とも、25名(事前申込み)



キッズサロン～あそVIVA～

キッズサロン～あそVIVA～は、子育て中の親子の相談、交流、レクリエーションの場として開催します。

令和5年度の開催予定は、下記のとおりです。開催内容、定員や申込み方法等は各実施月の「広報のぎ」でお知らせします。皆様の参加をお待ちしています。

【開催日】令和5年7月11日(火)、9月29日(金)、10月25日(水)、12月12日(火)



おしえてサンちゃん



今年のひまわりフェスティバルは

7月29日(土)・30日(日)



今年もたくさんのひまわりが皆さんをお待ちしています。

ひまわり会場の、種蒔き、除草、ひまわり迷路の作成などの管理は

野木ひまわり協議会の

皆さんが行っています。



野木ひまわり協議会の皆様による作業風景



種蒔き風景(当時)



除草管理風景(当時)

1 2
3 4



多くの人たちに支えられて開催しているんだよ。

ひまわりフェスティバルに携わってくださる皆さん、ありがとう!

