

## いつまでも元気で長生きしたい人集合！ フレイル予防講座（栄養・運動）に参加しましょう♪

フレイルチェックは栄養・運動・社会参加に関するさまざまなチェック項目を測定し、自分自身のフレイルの兆候に気付いてもらうことを目的としています。

今回はフレイルチェック受講者を対象に、該当したチェック項目について改善するための講座（栄養・運動）を実施します。ぜひ、お近くの会場にご参加ください。

**対象者** 各会場のフレイルチェック受講者  
（定員に余裕がある場合、健康づくり・介護予防に興味のある人も参加可）

**準備物** ① 栄養講座：フレイルチェック時の資料、老眼鏡  
② 運動講座：フレイルチェック時の資料、老眼鏡、飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください。

### 日程

ところ	講座名	とき	時間
向ヶ丘区民館	① 栄養講座	12月8日（火）	14時～15時
	② 運動講座	10月6日（火）	
吉崎公民館	① 栄養講座	11月5日（木）	10時～11時
	② 運動講座	12月15日（火）	
本荘公民館	① 栄養講座	12月2日（水）	10時～11時
	② 運動講座	10月8日（木）	
ふるまちふれあい会館	① 栄養講座	12月18日（金）	10時～11時
	② 運動講座	10月16日（金）	
細呂木公民館	① 栄養講座	11月6日（金）	10時～11時
	② 運動講座	12月1日（火）	

**フレイルとは？**  
健康と要介護の中間で、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態



▲「フレイル予防ハンドブック」（監修 飯島勝矢）より

**申込み** 参加希望の人は、事前にお申し込みください。

**問合せ** 健康長寿課 高齢福祉 G ☎ 73-8022

## 自宅で学ぼう♪「フレイル予防で健康長寿」動画を配信中

現在、新型コロナウイルス感染拡大により、外出の機会が減り、「動かないこと（生活不活発）」による心身の健康への影響が危惧されています。

### フレイル（虚弱）の進行を予防しよう！

動かないことで、歩くことや身の回りのことなど生活動作が難しくなり、その結果、フレイルが進んでいきます。フレイルが進むと回復力や抵抗力が低下したり、疲れがたまりやすくなります。また、感染症も重症化しやすくなります。

### 自宅でフレイル予防について学べる動画を配信します！

ねっと de あわらにて配信中です。「フレイル予防で健康長寿」の番組名で、3回シリーズ（1番組7～8分程度）をお送りします。

### 【配信スケジュール（予定）】

- ① 第1回目：8月20日（木）～
- ② 第2回目：9月5日（土）～
- ③ 第3回目：9月20日（日）～



▲動画は、こちらから



▲「フレイル予防ハンドブック」（監修 飯島勝矢）より

分かりやすく解説していますので、ぜひご覧ください。



## 認知症を地域で支えよう！

誰もが、認知症とともに生きる可能性があり、介護者として認知症に関わる可能性があります。認知症の人や、その家族を地域で見守り支援していきましょう。

### ● 介護者へ

認知症で一人歩きのおそれがある場合は、あわら市安心生活ネットワーク（どこシル伝言板）に登録をして、周囲のサポートを受けましょう。行方不明時の早期発見保護につながります。

#### 申請方法

事前登録書に必要事項を記入の上、写真（正面・全身）を添えて健康長寿課に提出してください。事前登録書は、市のホームページからダウンロードできます。

どこシル伝言板利用料：無料（見守りシール 50 枚分）  
※ただし、見守りシールを追加で注文する場合は、別途シール代（4290 円 / 50 枚）をご負担いただけます。

### ● 地域企業へ

協力事業者として登録していただき、行方不明時の捜索や普段の見守りにご協力をお願いします。

#### 登録方法

協力事業者申請書に必要事項を記入の上、健康長寿課まで提出してください。認知症の人を見守り活動中であることを示すステッカーを随時、配布します。

### ● 地域住民へ

QRコードが印字された見守りシールを貼った高齢者を見かけたら、道に迷ったり、家に帰られなくなっている可能性があります。優しく声をかけ、お持ちの携帯電話などでQRコードを読み取ってください。家族が探している場合「どこシル伝言板」を通じて連絡をとることができます。なお、発見者や家族の個人情報が伝わることはありません。

「あわら市安心生活ネットワーク（どこシル伝言板）」を「存じですか？」

認知症で行方不明になるおそれがある人の名前や特徴、写真などをあらかじめ登録し、いざというときに、警察や協力事業者など市内外の関係機関に速やかに情報提供を行い、早期発見や保護につながることもできます。また「どこシル伝言板」に登録すると、市からQRコードが印字された見守りシールが配布されます。それを衣服や持ち物に貼ることで、見守り、声掛けが必要な人の手助けになります。



▲こちらのQRコードをスマホや携帯などで読み込んでください。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



おばあちゃんがみつかった！  
自動メール受信  
24時間 365日  
※早く連絡が取れる！

## 家族介護者の会「すまいるの会」に参加してみませんか？

介護に悩んでいる人が、日ごろの思いをお互いに相談し、介護について研修や情報交換を行います。心身のリフレッシュを目的にお花見やミニ旅行、クリスマス会、食事会などさまざまな行事を開催していますので、皆さんもぜひご参加ください。

- 対象者 …… 要介護認定（要支援認定）を受けている人を介護している家族
- 参加費 …… 原則無料（飲食などが伴う場合の実費負担あり）
- 申込み …… あわら市社会福祉協議会 電話番号 0776-73-2253

