

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン

—第7回そくさい会—

「紙芝居」

懐かしい物語などを
紙芝居で見てください



講 師 黒梅 明 さん(金沢市)

日 時 11月25日(木)

午後1時30分～15時00分

対象者 概ね60歳以上

☆コーヒーのサービスを行います



学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家

松本 千尋先生(香城寺)

日 時 11月18日(木)

午後1時30分～4時00分



学び

—老人クラブ高砂大学—

「南砺市の現状と課題」

講 師 南砺市副市長 齊藤 宗人氏

日 時 11月18日(木)

午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

—石楠花の会—

「いのちのバトン寸劇」

～南砺市社会福祉協議会～

日 時 11月19日(金)

午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜
に、講話、手芸、お茶などを



脳トレ コーナー

☆ 動物ことわざクイズ ☆

下のリストから選んで動物の名前を□に入れてください。



- | | | | |
|--------------------|---------------|--------------|------------|
| ① □登り | ② □呑みにする | ③ □の手も借りたい | ④ □の頭も信心から |
| ⑤ □の目に水見えず人の目に空見えず | ⑥ □知恵 | ⑦ □を読む | |
| ⑧ 掃き溜めに□ | ⑨ 夫婦喧嘩は□も食わない | ⑩ 臭いものに□がたかる | ⑪ 泣きっ面に□ |
| ⑫ 暗がりから□を引き出す | ⑬ 井の中の□大海を知らず | ⑭ 腐っても□ | |



【リスト】 蛙 鯖 蠅 鶴 鰻 鯛 蜂 猫 鶉 牛 猿 魚 鰯 犬



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

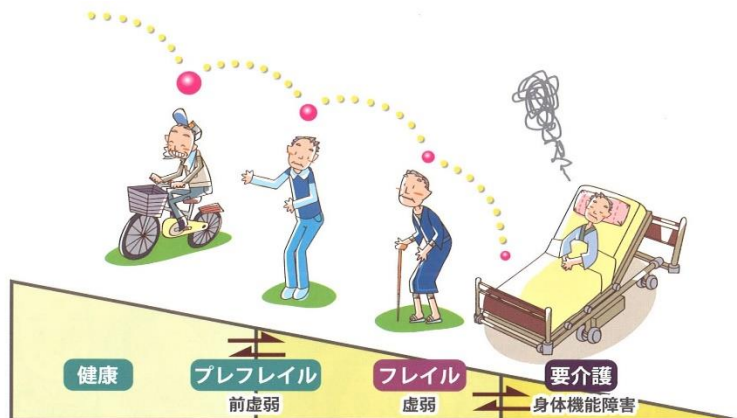
裏面も
ご覧ください

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

〇フレイルって何だろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の機会が依然より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！



〇健康長寿の三本柱 “ 栄養・運動・つながり ”

「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。

高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☐ 良質なたんぱく質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要。
- ☐ お口の衰えから全身の衰えにならないように《オーラルフレイル》
- ☐ 持病も含めて、自分の状態に合った運動を定期的に
- ☐ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話ででもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけをしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみです。離れている家族や友人とつながるための工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」「少しでも運動を継続する」「誰かとつながる」を実践しましょう。

