



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、様々な活動に制限が出ています。これにより、現場は不安や悩みを抱えますが、同時に新たな創意工夫が生まれています。「つながる通信」では、そうしたコロナに負けない地域の繋がりやパワーを発信し、各地でお役立ていただく一助となれればと願っております。

取材先

九合地区

太田市食生活改善推進員協議会会長

かたかめ まさこ

「片亀 昌子さん」



片亀さんは群馬県食改推では理事を、太田市食改推では会長を17年以上もの長い間務めています。

「**作って、食べて、楽しむこと**」それが「**食育**」につながります。子供や孫、家族の健康を守る。一人暮らしの方にも心を寄せ、お互いに助け合いながら暮らしていけるように、子供たち、地域の方々、多くの方々に「**食の大切さ**」を知って欲しいと片亀さんは願っています。

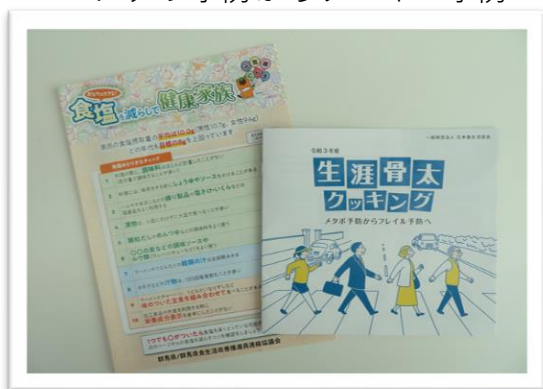
「**一人ひとりの健康のために少しでもお役に立てることが嬉しい**」と笑顔に。

家族、コミュニティサロンのお仲間、地域の方々とのつながりを大事にし、大切にしています。

講話中も「**お互いに顔を合わせて幸せ**」「**お互いに助け合っていこう**」とご自身の想いを言葉にし、伝えていました。

「生涯骨太クッキング」

～メタボ予防からフレイル予防へ～



高血圧、糖尿病・・・突き詰めると「減塩」が大切！

フレイル予防は

[食事][運動][社会参加]の3本柱



片亀さんの話しにメモを取るなどの様子もみられ、皆さん、真剣に聞き入っていました。



裏面へ続きます



地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～



中島区長

今日の講話を聞いて、
病気に負けずに健康で
過ごせるようにしてい
きたい。



村山前区長



健康で長生きするには食事
が大事な年齢になってきた。
あと、10年は生きられる
ように、みなさん頑張りま
しょう！



中島久美子さん

毎年、講話のお陰で食事に気を
付けるようになりました。
片亀さんとの日常会話の中でも
塩分量や健康に良いメニューの
話しをしてくれるので勉強にな
ります。塩分や食事に気を付け
て100歳目指してみんなで
がんばっていきましょう！



チェック
ポイント



☆新島町コミュニティサロンの皆さんは仲間と集うことで社会参加に
なり、健康体操で運動し、自然とフレイル予防になっています。
☆家族、仲間を大事に想うからこそ「顔を合わせて幸せ」「お互いに
助け合いましょう」と自然に言葉にすることができる。
☆減塩に気をつけて、100歳目指して、元気に活動！

～フレイル予防していますか～

フレイル予防3つの柱

食 事



運 動 社会参加



フレイル状態になると身体能力の低下や病気にかかり
やすくなり、入院やストレスに弱い状態になってしま
います。

*低栄養を予防しよう！

特にエネルギーとタンパク質が不足している状態を
「**低栄養**」といいます。低栄養になると免疫力が低下し、
感染症にもかかりやすくなってしまいます。
痩せ気味の人、偏食の多い人は注意が必要です。

*ロコモを予防しよう！

ロコモ＝ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋肉など運動器の機能が低下すると自立し
た生活ができなくなり、介護が必要になります。その
状態を「**ロコモ**」といいます。
今より「**10分**」多く身体を動かしましょう。

*社会参加をしよう！

社会参加は認知機能低下の予防に効果があるといわれ
ています。趣味やボランティアなどに参加し、人との
つながりを築きましょう。

お宝情報を募集中！「私の近所でこんな取り組みを
している」「こんな工夫をして気にかけて合っている」
など、あなたの地域のつながりを教えてください。
情報をお持ちの方は右記お問合せまで！



詳しくはこちら

お問い合わせ

太田市社会福祉協議会 地域福祉係
〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
TEL 0276-30-0033 FAX 0276-30-0032