



町内会ではインターネットでホームページを開発していますが、インターネットを見ることができない町内の方にもその雰囲気を見ていただけるよう紙面によるホームページを作成しました。合わせてインターネットに記載できない町内の情報も紹介します。

町内会からのお知らせ

例年 10 月に行ってきました中山学区民体育振興会主催の「学区民親睦大運動会」と、中山地区防災協会主催の「防災訓練」は今年もコロナ禍の為中止となりました。

残念です。来年はコロナ禍がおさまってどちらも開催できるといいですね。



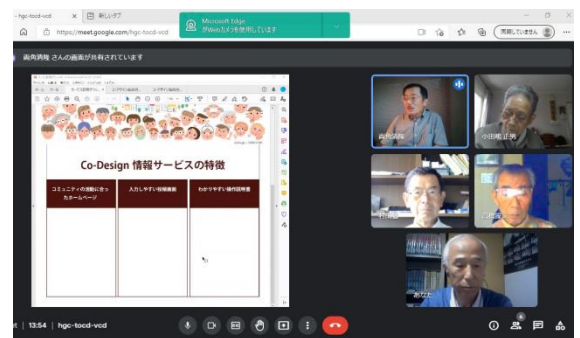
一昨年の様子

行事のご案内 令和3年10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						10/2 19:00~ 町内役員班長会
3	10/3 (7:00~)	5	6	7	8	9
	たきみち公園清掃 当番 23~26 班					
10	11	12	13	14	15	16
		10/12 東子供会資源回収				
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
		10/26 東子供会資源回収				
31						

活動のアルバム

9月8日、ホームページの編集プログラム使用の契約に関する会議をオンライン会議で開催し、11日に紙面で契約しました。従来の編集プログラムは東北工業大学産業デザイン学科の両角教授が主催していた研究室で開発したものを、無料で使用させて頂いていました。現状のブラウザでは対応が出来なくなり、両角教授に対応をお願いしてきましたが、教授が今年の3月に退職され、それを機会に設立されたホームページに関するサービス会社(コ・デザイン仙台)で新しい編集プログラムを開発して頂くことになり、今回の運びとなりました。両角社長の考えでは、安い費用で多くの町内会にホームページに関するサービスを提供したいとのことで、当町内会のホームページを基調にしたサービスを計画しています。

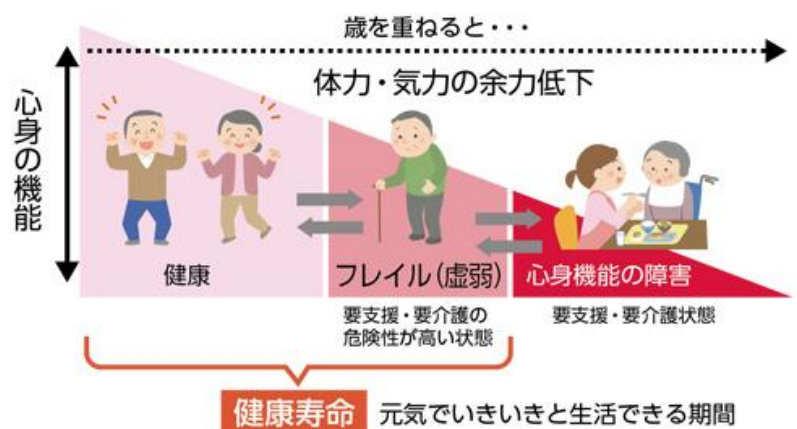


9月8日の会議 左上が両角社長
契約は10月1日から1年間
(毎年更新予定)

コロナに負けない！ フレイル予防に取り組もう！

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態のこと。健康と要介護の中間の状態を言い、多くの人がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に進むと考えられていますが、適切な予防により健康な状態に回復する可能性があります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控える生活が続き、高齢者の急速なフレイル増加が懸念されています。家に閉じこもり運動不足になると、活動量の減少により、食欲も低下。たんぱく質などの栄養が不足すると筋力が衰え、ますます外出を避ける悪循環となります。人との交流が減ることで、活動意欲の低下など精神面にも影響が出てきます。フレイルが進行する前に、適切な予防に取り組むことが大切です。

(この文は仙台市政だより 2021.7 から)



フレイル 予防・改善 = 運動 + 栄養 口腔 + 社会参加

仙台市市政だより 2021年7月号に「フレイルチェック」の記事があります。ご覧ください。

フレイル予防と介護予防、予防策は同じです。介護をフレイルに読み替えてください。
少しフレイル気味の方でも下図のような予防策をすることで、健康な状態に戻れます。

はじめましょう 介護予防!

介護予防とは、介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護状態になっても、その状態を維持、改善して元気でいきいきと暮らせるように、心身の機能の低下を予防することです。日々の生活ですぐにできることから始めましょう。

介護予防の5つのポイント

①運動器の機能向上

運動を継続することで運動機能の低下を防ぐことができます。積極的に生活の中に運動を取り入れましょう。



②閉じこもり予防(社会参加)

趣味や地域活動などに積極的に参加し、外に出る楽しみを見つけましょう。
活動的な生活は、筋力の低下や、消化機能の低下による低栄養状態を防ぐことにつながります。



③口腔機能の向上

高齢の方は食べ物が噛みにくくなったり、飲み込む力が弱くなったりします。

また、口の中が不衛生だと肺炎などの病気にかかりやすくなります。

歯磨きなどお口の手入れと口腔体操を毎日の習慣にしましょう。



④栄養改善

高齢期は食事の全体量が減り、栄養が不足しがちになることから、身体機能の低下が心配されます。

「食べること」を大切にし、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



⑤うつの予防

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつの兆候かもしれません。
そんな自分に気づいたら、無理をせず、休養をとりましょう。



仙台市認知症対策
介護予防推進キャラクター
「オタッシャー」



5つのポイントを意識して生活し、
いつまでも自分らしく過ごしましょう