

《全国初、池田発の地域分権》

地域の人が共生し、みんなで作る **安心・安全・きれいなまち**

# いしばしみなみ

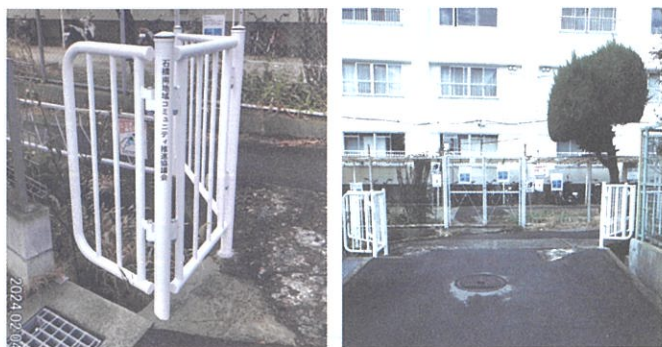
## NO.46

発行  
石橋南地域コミュニティ  
推進協議会  
編集  
広報部会

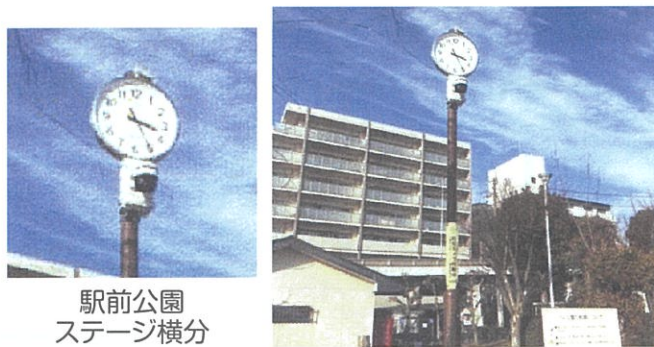
### コミュニティ活動便り

## 令和5年度後期事業の実施状況

①水路転落防止柵等設置事業(空港地区)



②防犯カメラ新設置事業(地区内5ヶ所)



駅前公園  
ステージ横分

③公園整備事業  
(駅前公園 植栽等)



④地域内学校内備品整備事業  
(石橋南小学校・テント等)



⑤道路安全対策事業  
(カーブミラー石橋2)



- ⑥会館清掃事業(石橋会館年3回、空港会館年1回実施)
- ⑦コミュニティ紙発行事業(年3回発行 地区内全戸配布)
- ⑧会館管理運営事業(コピー機活用、プロバイダー活用等)

上記8事業の実施により、市実施10事業、地域実施7事業の全てが年度内に実施出来ました。

## 会員募集

新しい仲間を募集しています!!

### みんなで創ろう、これからのコミュニティ!!

私達、石橋南地域コミュニティ推進協議会では、地域の皆様の安心・安全で住みよい街づくりのための活動をしています。少しの時間を私達と一緒に活動して下さる仲間を募集しています。連絡をお待ちしています。

会長 栃尾 ☎090-1134-7226 ・ コミュニティ推進課 ☎754-6641

## 1.『フレイル』とはなに？

“フレイル”とは「加齢により心身が衰え、活力が低下した、健康と要介護との中間のような状態」で、適切な食事や運動などの早期の対策で元の健康状態に「後戻りが可能」な段階のことです。要介護状態になるまでに多くの方が“フレイル”を経験することが分かってきました。

## 2.『フレイル』をチェックしてみましょう。

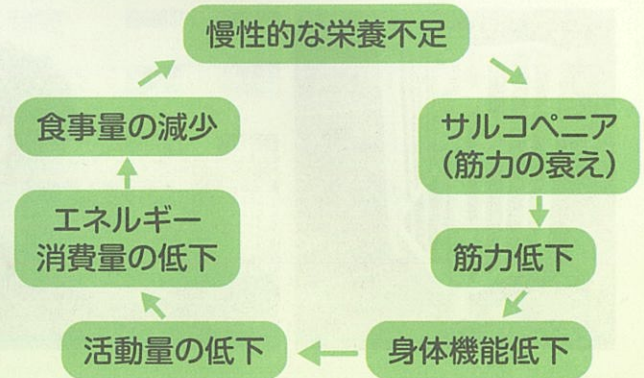
- ・意図せず6ヶ月間で体重が2kg以上減少した。
- ・ここ2週間、わけもなく疲れを感じる事が多い。
- ・歩く速度が遅くなった。
- ・握力が男性28kg未満、女性18kg未満（目安はペットボトルのふたが開けにくい等）
- ・運動をしなくなった、（散歩などの軽運動等）

3項目以上該当したら  
“フレイル”の可能性あり

## 3.『フレイル』の原因

“フレイル”になる原因は人それぞれですが、右の図（フレイル・サイクル）のように複数の原因が絡み合って進行します。

★それぞれ右の図で確認してみてください。



## 4.『フレイル』の予防法

“フレイル”の予防3本柱は、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」です。

- ・同じものや好きなものばかり食べず、色々な食材を食べるよう心がけましょう。  
（朝ごはんをしっかり食べる、食事は1日3回に分けいろいろなものを食べる）
- ・買物に出掛けたら、その時期の旬の食材に出会えたり、知り合いに出会えるかもしれません。積極的に外に出ましょう。
- ・外出しない日は、家の掃除をするなど、意識的に体を動かしましょう。
- ・市の教室や地域の集まりに参加しましょう。  
（気の合う人とおしゃべりをする）



池田市福祉部『健康長寿読本』

## ことば

“成熟するためには遠回りをしなければならない”

開高 健

「輝ける闇」「裸の王様」「夜と陽炎」を代表作とする作家の言葉で、開高はラテン語の諺「悠々として急げ」をよく口にしていました。

作家となる前は宣伝部に文案家として勤め、

トリスウスキーの「人間らしくやりたいナ」などの名コピーも残しています。

