



令和4年3月25日
発行 南蟹谷交流センター
〒939-1603 南砺市砂子谷 1500
Tel.58-1333
メールアドレス minamikandani.
kmn@gmail.com



スマホから交流センターホームページにつながります

「かなんどこ」始まります！

かなんどこ代表 石田香楠子

こんにちは。石田香楠子です。湯谷の自宅納屋を改修し、造形教室やイベントなどを開催するスペース「かなんどこ」を4月よりオープンします。名前の由来は、自分の名前の「かなこ」と「なんと」を組み合わせ「かなんどこ」です。集落のみんなからはかなちゃんと呼ばれているので、大体迷っても「かなんどこ」どこ？と聞いたらすぐにわかる屋号に決めました。南蟹谷にやって来てはや5年が過ぎました。ありがたいことに、皆さんと一緒にイベントを開催したり子供達のワークショップをしたりして、とても楽しい時間を過ごすことができます。コロナと騒がれていますが、すさんでしまいそうなこころの癒しスポットとしての「落語会」や「チャレンジ・キッチン」などのイベントもちよつとずつ開催して、皆さんと一緒に心地の良い居場所を作って行けたら嬉しいなと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



「かなんどこ」の情報はホームページ kanantoko.com 又は南蟹谷交流センターまでお問い合わせください。

◆令和4年各地区自治会長です

| 地区名 | 自治会長名 | 地区名 | 自治会長名 |
|-----|----------|-----|--------------|
| 人母 | 今川 秀雄 | 能美 | 谷浦 良一(新) |
| 高窪 | 大笹 清則(新) | 小又 | 北島 一朗(新) |
| 砂子谷 | 鳥越 知証(新) | 湯谷 | 源本 正治(3月末まで) |
| 土山 | 杉浦 良久 | 蔵原 | 前田 敏彦 |

【4月・5月予定】

- ・4/13(水) 福寿大学(開講式)
- ・4/14(木) 狂犬病予防注射
- ・4/28(木) 地域づくり協議会総会
- ・4/29(金)祝 早朝美化活動
- ・5/11(水) 福寿大学(市政・県政を聞く)
- ・5/19(木) レントゲン検診

「※新型コロナウイルス等の影響により、予定が変更になる場合があります。交流センター並びにホームページでご確認ください」

◆福寿大学 1月12日(水) 講師 土居 敬生さん 「松村謙三と中国」



お知らせ
交流センター内に松村謙三コーナーができました



◆福寿大学 3月9日(水) 講師 浮田 美紀子さん 「片付けから始める生前整理」



受講された一部の方の感想です

とても参考になりました。

こういう話を他にも聞いたけど、一番分かりやすかった

家には写真がたくさんあって、処分が難しい

勿体なくて捨てられません。

わかっているけどなかなか...

◆ペタンク福光協会南蟹谷支部競技大会開催される

屋敷 哲二 (写真も提供していただきました)

令和4年1月19日(水)、ぬく森の郷新館大広間において、屋内競技大会を行った。会員12名が4チームに分かれ、各チーム総当たりで勝敗を競った。

Aチームキャプテン本多精一さんが、「コロナ禍に打ち勝って、元気いっぱい、優勝を目指して戦う」と力強く選手宣誓して、戦いの火ぶたが切られた。

結果は、優勝Bチーム(吉田作平、杉浦英子、山本春美)、準優勝Cチーム、3位Aチーム、敢闘賞Dチームであった。

その後は、熱戦の汗を温泉で流し、反省・懇談の楽しいひとときを過ごした。



◆健康・福祉部会講演会 3月18日(金)

「暮らしの保健室…フレイル予防について」

南砺市訪問看護ステーション理学療法士 田中 正康さん



顔も鍛えましょう。頬っぺたを片方ずつ膨らませます。

股関節の運動無理をせず上半身をゆらゆら揺らしながら。

足の運動痛た!



総合的フレイルチェックをしてみましょう!!

| No. | 質問事項 | 回答：何れかに○をお付けください | |
|-----|------------------------------------|------------------|--------|
| 1 | バスや電車で1人で外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 3 | 預貯金の出し入れをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 4 | 友人の家を訪ねていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 5 | 家族や友人の相談にのっていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 6 | 階段をてすりや壁をつたわずに昇っていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 7 | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 8 | 15分間位続けて歩いていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 9 | この1年間に転んだことがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか | 1. はい | 0. いいえ |
| 11 | 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減はありましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| 12 | 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | | |
| 13 | 半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか | 1. はい | 0. いいえ |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 18 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 19 | 自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | 1. はい | 0. いいえ |
| 21 | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない | 1. はい | 0. いいえ |
| 22 | (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | 1. はい | 0. いいえ |
| 23 | (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | 1. はい | 0. いいえ |
| 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | 1. はい | 0. いいえ |
| 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする | 1. はい | 0. いいえ |

※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMIと言います

1と回答した数を以下の表と照らし合わせます

| No. | チェックの目的 | フレイルの可能性のある点数 |
|-------|-----------|-------------------------------|
| 1~20 | 日常生活全般 | 10点以上 |
| 6~10 | 運動器の機能 | 3点以上 |
| 11~12 | 栄養状態 | 11が「はい」で、12のBMIが18.5未満の人 |
| 13~15 | 口腔機能 | 2点以上 |
| 16~17 | 社会的交流 | 16が「いいえ」の人 (17も「はい」の人は要注意) |
| 18~20 | 認知機能 | 1点以上 |
| 21~25 | 心理(抑うつ)状態 | 2点以上 |

《フレイルとは?》

・加齢に伴い身体的(筋力、筋力量低下、低栄養)・精神的(認知機能低下、抑うつ)社会的(閉じこもり、社会的交流減少)等、筋力が衰え疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。

高齢者の多くの場合このフレイル時期を経て、徐々に要介護状態になると考えられています。しかし、適切な運動や支援を受けることで健常な状態に戻ることが出来る時期でもあります。