

楽しい体験、そうめん流し！

第3回の青空教室は、9月14日（土）轟公民館で「ジャガイモ植えとそうめん流し」を実施しました。

最初に、公民館の畑で12月の収穫をめざしてのジャガイモ植え。参加者は、畝に掘られた溝に種芋を丁寧に植え付け、つづいて、駐車場に孟宗竹で設営されたそうめん流しのコースで、低学年の子供たちからそうめん流しを体験しました。



「たくさん収穫できますように」

子供たちからは、「12月の調理が楽しみです」「そうめん流しは、面白く美味しかった」などの感想が聞かれました。



「そうめんは、早いぞ、うまく、すくえるかな！」

知っ得！最新の悪質商法の手口

第3回の成人講座は、9月25日（水）轟公民館で、熊本県金融広報委員会 金融広報アドバイザーの三島俊英さんを講師に招き「知っ得！最新悪質商法の手口」をテーマに開講しました。



「隙を見せないことも大切です」

最初に、三島講師から、県下の消費者トラブルの相談件数と被害額の説明。つづいて、パンフレットを使って、住宅修理、架空請求、インターネット通販などの消費者トラブル10選について説明がありました。

次に、パワーポイントを使用して、クーリング・オフ、中途解約など、消費者トラブルに巻き込まれないための特定商取引法などを学習しました。

最後に、三島講師から「いつも自分は、狙られているという自覚を持って生活してください」とまとめがあり、講座を終了しました。

高齢者の食育について

第2回の成人講座は、8月21日（水）轟公民館で、市健康づくり課から講師を招いて「高齢者の食育について～フレイル予防で健康寿命を延ばす～」をテーマに実施しました。

本号は、その成人講座を特集します。



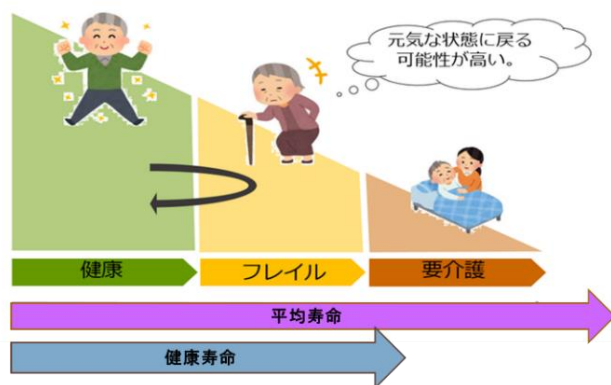
R6年度轟地区担当の保健師：福原(右)と管理栄養士：児玉です！よろしくお願いします。

「フレイル」とは、

健康な状態と介護が必要な状態の中間のこと！

介護はまだ必要ないけれどなんとなく体調が悪かったり、食が細くなって体重が減ってきたり、足腰に自信がなくなっている状態です。加齢に伴う食欲・活動量の低下、社会参加の減少が重なり起こるとされています。

フレイルを予防すること、フレイルの状態に早く気づき改善をすることで、健康・フレイルの期間の健康寿命を延ばし、介護が必要な期間をなるべく短くすることが自分らしく生活することにつながります。



こんな方は要注意！

【フレイルチェック】

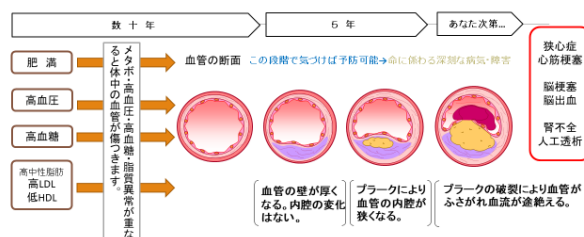
- ☐ 最近体重が減ってきた
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなってきた
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 疲れやすい

1～2つ該当：黄色信号
3つ以上該当：赤信号

フレイル予防の3本柱 栄養・運動・社会参加 予防の基本 生活習慣病の重症化予防！

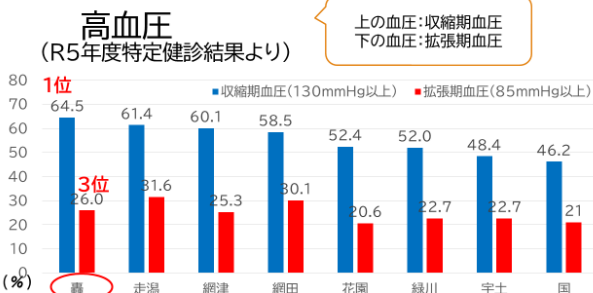
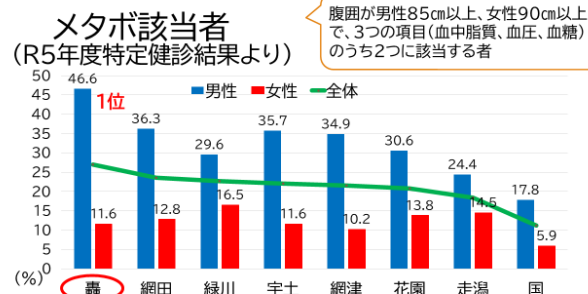
健康診断を毎年受診し、治療中の病気はきちんと治療（病院受診や服薬、生活改善）しましょう！

生活習慣病が重症化すると？



R5年度 轟地区の特定健診の結果

メタボ該当者 市内7地区中 1位
高血圧有所見者 市内7地区中 1位
高血糖有所見者 市内7地区中 2位



糖尿病 (HbA1c 5.6以上) (R5年度特定健診結果より)



フレイル予防のための食生活のポイント

要介護状態になる要因の上位である骨折は低栄養との関連が予想されます。毎日の食事で、エネルギーとたんぱく質をしっかりとって低栄養を予防することが食生活のポイントです。

低栄養の目安

- ☐ BMI18.5 未満
- ☐ 6 か月で2～3 kgの体重減少がある
- ☐ 血清アルブミン値3.5g/dl 以下

💡多様な食品をまんべんなく食べれているか
「10 食品群」でチェックしてみましょう。

「毎日食べる」が1点で、それ以外を0点とし、
合計10点満点で評価します。

7点以上が目標です。

1～3点は赤信号です。

10食品群チェック

1 肉類  ☐	6 緑黄色野菜  ☐
2 魚介類  ☐	7 海藻類  ☐
3 卵類  ☐	8 いも類  ☐
4 大豆・大豆製品  ☐	9 果物類  ☐
5 牛乳  ☐	10 油脂類  ☐

《青空教室のお知らせ！》

○ 第5回青空教室

日 時 令和6年11月9日（土）

午前8時

会場 轟泉自然公園一带

内 容 「ファミリー・ウォークラリー」

○ 第6回青空教室

日 時 令和6年12月14日（土）

午前9時 会場 轟公民館

内 容 「収穫祭」

《成人講座のお知らせ！》

○ 第6回成人講座

日 時 令和6年12月15日（日）

午前8時30分

会 場 轟公民館

講座のテーマ 「郷土料理他教室」

編集後記 (bear)

長くて暑い夏がやっと終わり、秋の訪れを感じさせる季節となりました。皆さん、この夏、体調を壊されませんでしたか。

今年の夏は、酷暑と豪雨と、地球の気候変動を感じさせるものでした。地球温暖化にストップをかけなければなりません、これがまた難しい。一人一人の努力の積み重ねでしょうか。

スマホをはじめ、さまざまなIT機器を活用した、チケットの予約、支払いの決済などが当たり前の社会となってきました。私は、どうも苦手です。皆さんは、いかがでしょうか。生活しにくい時代がやってきました。