



ふくし 会館だより

福社会館職員紹介



館長 田中 みき

4月から館長として勤務することになりました。
これまで以上に元気いっぱい頑張ります。
これまで通りお気軽にお声がけください。
よろしくお願い致します。



館長補佐 清田 恵司

4月から新しく勤務することになりました。
身体も声も大きいですが
恥ずかしがり屋です。
よろしくお願い致します。



庶務事務職員 佐藤・本間・日高・林

老人福祉センター業務、福社会館会議室貸出業務、団体利用に関する業務を全般的に
担当しています。わからないことがあれば、お気軽にお声がけください。



看護師 前川・稲葉

健康相談室の利用時間が変わりました。

月・水・金 9時30分～14時 土 9時～16時

健康相談・生活相談・介護の愚痴などお気軽にお声がけください。

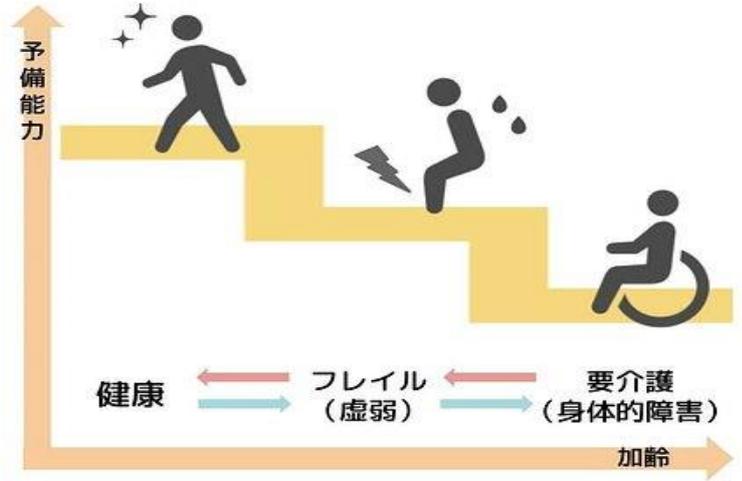
身体測定やミニ講座も定期的に行っております。ぜひご参加ください



フレイルとは

「フレイル」とは「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。多くの方は、急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下していきます。その過程にある段階を「フレイル」と呼びます。

「機能が低下し始めると食い止められないのだろうか」と不安に思う方もいるでしょう。「フレイル」は、適切な治療や予防によって改善できます。介護が必要になる前に変化に気づき、対策を講じることが大切です。



フレイルになる原因は大きく分けて 3 つあります。

1 身体的要素 「筋力の低下」「栄養素の不足」「運動器の障害」など

2 精神・心理的要素 「認知症」や「うつ」などの進行によって意欲が低下したり人との交流が減少したりすることも、フレイルを悪化させます。

3 社会的要素 「独居」や「閉じこもり」など、孤独になることで精神的にも悪影響があるほか、認知機能の低下や運動機会の減少を招きます。

フレイルチェックしてみましょう

『指輪っかテスト』
で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

両手の親指と人差し指で輪を作ります。 **1**

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く曲らしてみよう。 **2**

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

固めない

ちょうど固める

隙間ができる

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

栄	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか?	はい	いいえ
養	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか?	はい	いいえ
口	3. 「さきイカ」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか?	はい	いいえ
腔	4. お茶や汁物でむせることはありますか?	いいえ	はい
運	5. 1回30分以上をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか?	はい	いいえ
動	6. 日常生活において歩行または、同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?	はい	いいえ
社	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか?	はい	いいえ
会	8. 昨年と比べて外出の機会が減っていますか?	いいえ	はい
こ性	9. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしていますか?	はい	いいえ
こ・	10. 自分が活気にあふれていると思いますか?	はい	いいえ
ろ	11. 何よりもまず物忘れが気になりますか?	いいえ	はい

※色が付いた質問（4・8・11）は「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

右側に多くチェックが付いた人は、フレイルの可能性がります。

（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢及びフレイル予防チームにより開発）

「フレイル」と合わせて「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」もフレイルに含まれる状態ですが、移動機能が衰え移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」、加齢や疾患により筋肉量や筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。

6月からの講座予定

事業名	開催予定日	時間	内容	会場	募集
サクソ&ピアノ ジョイントコンサート	6/21(土)	10時半 ～11時半	アルトサクソとピアノの ジョイントコンサート	3階 老人福祉 センター 大研修室	50名程度
やさしい リズム&ストレッチ	6/24(火) 募集6/9～ 20	13時半 ～14時半	リズムにあわせて気持ちよ く体を動かします。	1階 集会室	9名 (抽選)
健康のための 日本舞踊講座	6/25(水) 募集6/9～ 20	10時 ～11時半	日本舞踊体験講座です。眠 っている着物の活用にも..	1階 集会室	9名 (抽選)
3施設合同 囲碁ボール大会	6/26(木) 5/19 ～6/10	10時 ～12時 (9時集合)	市内2館の福祉会館と土 屋公民館でチームを結成 し、対抗試合を行います。	西部 福祉会館	各館2チーム (1チーム3～6名) (先着順)
「スマホ体験講座」 Android 限定 自分のスマホを使って 操作を学ぶ講座です。	6/30(月) 募集6/9 ～20	10時 ～12時	LINEの基本と応用編	1階 奉仕 活動室	10名(抽選) (最少催行人数8名)
		14時 ～16時	防災対策とセキュリティ編		10名(抽選) (最少催行人数8名)
マネープラン 教室	7/29(火) 募集7/7 ～18	13時半 ～15時	人生100年時代 今から始 める『マネープラン教室』	2階 第2 会議室	30名 (抽選)
フット コンディショニング	7/12(土) 募集6/23 ～7/4	10時 ～11時半	足裏のコンディションを整 えいつまでも歩ける体を 維持します	3階 老人福祉 センター 大研修室	25名 (抽選)
「スマホ体験講座」 iPhone 限定 自分のスマホを使って 操作を学ぶ講座です。	7/30(水) 募集7/7～ 18	10時 ～12時	LINEの基本と応用編	1階 奉仕 活動室	10名(抽選) (最少催行人数8名)
		14時 ～16時	防災対策とセキュリティ編		10名(抽選) (最少催行人数8名)

老人福祉センターでは、上記講座意外に、日々のラジオ体操をはじめ、無料で参加できる催しを様々企画
しています。毎月25日前後に老人福祉センターの予定が配布されます。

老人福祉センターの予定は、福祉会館ホームページでもご確認いただけます。ぜひご利用ください。

おもちゃぱ〜く（子育て中の親子の広場）：毎月第1、第2、第3金曜日 10時から12時開催



挑戦！ 福社会館クイズ



1. 福社会館に関係するものの名前で□を埋めてください。

毎日入ってすっきり清潔。

□□□

料理教室が開催されます。

りよ□□□□□□つ

小さいお子さまの利用があります。おもちゃ□□□

2. □に+、-、×、÷、=のどれかを1回だけ入れて式を完成させてください。

① 1□2□3

② 6□2□3

③ 4□6□5□2

④ 9□5□1□4

☆答えは一つとは限りません。いくつできるか挑戦してみてください。

サマータイム実施の

お知らせ

6月1日～8月31日までの間老人福祉センターの浴場利用時間が9時30分～15時15分までに拡大されます。暑い時期大きなお風呂に入ってさっぱりしてください。

福社会館のウェブページをご存じですか？

福社会館の開館状況等の情報を見ることができます。

福社会館X

福社会館ウェブページ



★編集後記☆

令和7年4月から新しい指定管理期間となりました。それに合わせこれまで行ってなかった新しい事業も始まります。これまで同様利用者の皆様のご意見を反映しながら、より居心地の良い福社会館運営ができますよう、職員一同、努力してまいります。よろしくお願いいたします。