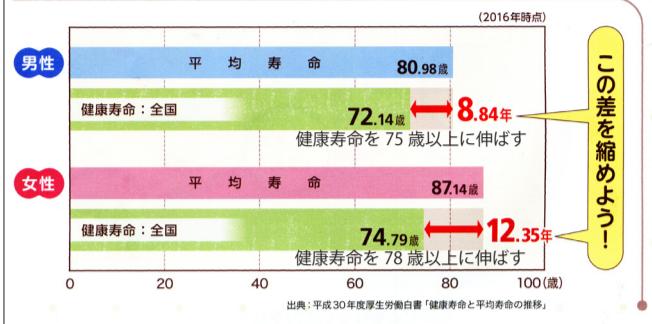


健康寿命「3年以上のばそう!」を目標に!

厚生労働省は「2040年までに健康寿命を3年以上延伸する」という目標を掲げています。



(二) 栄養 特にタンパク質は必ず摂るようにして下さい。

(三) 運動 毎日、自分に出来る運動をする。

(四) フレイル予防 「三つの柱」

加齢とともに、気力や体力が徐々に落ち、**要介護**状態になる前の「**虚弱**」な段階が「**フレイル**」です。フレイルになつても、早期に気付いて予防することで、**健康な状態**に戻ることが出来ます。

特にタップリ質は必ず摂るようにして下さい。

踏み台昇降・階段の上り下りやカカトの上下運動を中心とする。

一、フレイルとは

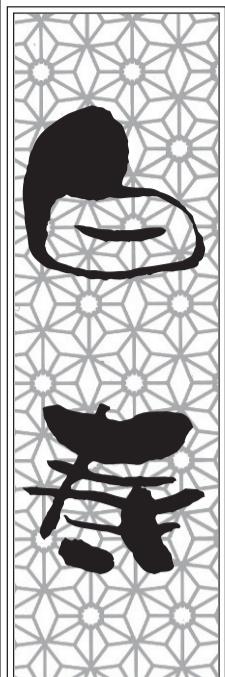
高齢になると、筋肉量が減少しておこることが多いと言われています。今年度全国老人クラブ連合会より「フレイル予防で健康寿命をのばそう」の改訂版が発行されました。この内容の一部を皆さんに紹介します。是非健康寿命をのばして頂きたいと思います。

二、フレイル予防 「三つの柱」

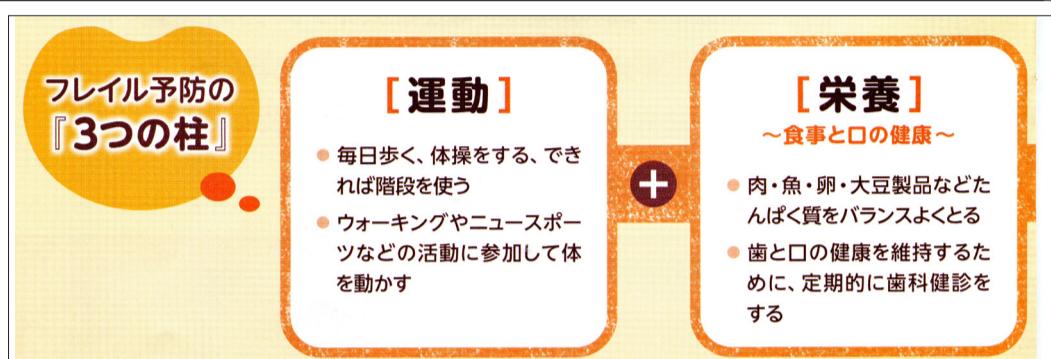
1. フレイルとは

加齢とともに、筋肉量が減少しておこることが多いと言われています。今年度全国老人クラブ連合会より「フレイル予防で健康寿命をのばそう」の改訂版が発行されました。この内容の一部を皆さんに紹介します。是非健康寿命をのばして頂きたいと思います。

フレイル予防で 健康寿命を伸ばそう!!



発行者
藤崎町老人クラブ連合会
広報委員会
電話
七五二三二三二
藤崎老人福祉センター内



【社会参加】

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

参考:「組織活動は健康長寿の秘訣」
全国老人クラブ連合会発行

パンフレットはHPで見ることができます。

3月行事予定表			
日	曜	行事	時刻
1	月		
2	火	役員会 日本舞踊部 囲碁・将棋部	10:00 12:00 12:30
3	水		
4	木	囲碁・将棋部	12:30
5	金	ふじ健大OB会	9:00
6	土		
7	日		
8	月	生け花部 芸能部	10:30 12:00
9	火	日本舞踊部 囲碁・将棋部	12:00 12:30
10	水	茶道部	13:00
11	木	囲碁・将棋部	12:30
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	芸能部	12:00
16	火	囲碁・将棋部	12:30
17	水		
18	木		
19	金		
20	土	春分の日	
21	日		
22	月	生け花部 芸能部 広報委員会	10:30 12:00 13:30
23	火	日本舞踊部 囲碁・将棋部	12:00 12:30
24	水	茶道部	13:00
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月	芸能部	12:00
30	火	日本舞踊部 囲碁・将棋部	12:00 12:30
31	水	【白寿】配布日	10時以降

チェック2 フレイル度 (イレブンチェック)

設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。
「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

青マル 赤マル

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、 健康に気をつけた食事を心がけている	
	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、 毎日2回以上は食べている	
オーラルフレイル (口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、 普通に噛み切れる	
	お茶や汁物でむせることがある	
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、 1年以上実施している	
	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る	
社会参加 (社会性・心)	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、 歩く速度が速いと思う	
	昨年と比べて外出の回数が減った	
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	
	自分が活気にあふれていると思う	
	何よりもまず、もの忘れが気になる	

フレイル度のチェック表 (記入してみて下さい)	右側の○の個数	判定基準	私の個数
6より多い数	6個	1~5個	
1個増える毎にリスク2倍	1個注意	まだ大丈夫	

このフレイル予防に関する資料は、「全国老人クラブ連合会」(=全老連)発行の『フレイル予防で健康寿命をのばそう!!』を引用し作成したものです。詳しい事は町老連に残部がありますので、必要な方は申し出て下さい。

先輩に学ぶ
旧藤崎町老人連文集「白寿」から
第一号 昭和57年度(九)

ゲートボール

ゲートボールが創案されて一般に普及して十年以上になつたと伺っています。

しかし藤崎町で練習を始めてからはまだ日が浅く選手を出場させるため講師を派遣したり、町の体育指導員の講習などが始まりのようです。

春秋、山菜採りなどに出かけた際、各町村でゲートボールを練習している状況を見かけましたが、小生にはほとんど興味もなにもありませんでした。どんな規定のものと行われるものかと、一度公民館前のテニスコートで指導しているところを見学に行つたことが、ゲートボールのやみつきになつたきっかけです。もう三年目になりましたが、昨年四月末、弘前さくら祭りに中弘南黒の対抗試合への出場となつたり、急速に藤崎町にも普及することになりました。

ゴルフをやつた小生には何となく物足りなさを感じましたが、皆と一緒になつて奇声を発したり、打撃のしぐさに腹をかかえて笑い合つたりする間に、だんだんに引きされ、昨年の夏には炎天下でも毎日陽焼けを苦にせず、喜んで練習したものでした。

しかし、十人で行われる競技ですが、なかなかに参加する人数が不足で、六・七人よりも休まず、何とか誘い合つて続いたものです。それから夏の町内対抗の大会や、町村対抗の郡下の試合、県の大会に出場するに及んで、藤崎町では各町内にチームができてきました。けれども、ルールもよく理解されず、ただ一緒になつて健康で明るく、コミュニケーションが計られるだけでもよいことではないかと続けてきました。

冬期間は中止するよりないと考えていましたが、町民体育館や中学校の体育館を使わせていただけたことになり、雪降りや寒さもさほど気にかけず練習を続けています。室内での競技は、ボールをパックに替えての練習で、ルールの習得にはピッタリ、参加者も十チームになりました。その盛況さに驚いています。ゲートボールを通じて、この精神を活かし続けていきたいものであります。

(筆者 老人クラブ連合会体育部長)

古文書に学ぶ(4)
百姓往来絵抄 江戸書林版④

先回では、道具や施設について①破損したものは修理を加えること。②毎日、田畠を見廻り気がついたところは指図し改善することが肝要であること。③新田開発すること。などが述べられています。

第四回目は先回の後半からの続きで、百姓農民の心得について解説していきます。

第四回目は先回の後半からの続きで、百姓農民の心得について解説していきます。

名主 江戸時代、郡代、代官の支配を受け、民政を司る役人で名主、庄屋、肝煎などの名称であった。

田畠の石高の算定基準。検地のとき田畠の肥瘦や水利などを勘案し、田畠の上中下などの等級に分け、反当たりの収量を設定した。

年貢としておさめるべき米。斗代に面積をかけ算出した。

年貢を徴収する際に、石高に租率を乗じて額を割り出すこと。

弘前藩の村位・田畠位・石盛は次表の通りである。

弘前藩の村位・田畠位・石盛は次表の通りである。には村位によつても石盛が違つた。これは弘前藩の村位・田畠位・石盛は次表の通りである。

弘前藩の村位・田畠位・石盛は次表の通りである。

弘前藩の村位・田畠位・石盛は次表の通りである。