

給食サービスのお知らせ

<<実施日程>>

- 1回目 令和5年12月14日(木)
- 2回目 令和6年 1月25日(木)
- 3回目 // 6年 2月15日(木)

<<対象者>> 令和5年4月1日現在の年齢

- * 85歳以上の全ての高齢者の方
- * 75歳以上の老人世帯の方
- * 70歳以上の一人暮らしの方
- * 3級以上の身体が不自由な方

各字からボランティアの方々のご協力で、対象の方々には案内文章を配布済です。不明な点や、当日ご不在予定の方は今井地区公民館まで直接連絡をお願いします。

配達時間は、11時30分から12時迄にお届けできるように調理をしていますが、積雪等で遅れる場合も有りますので、ご了承ください。。

地区新年会

令和6年1月6日(土)

時間

午後5時開始

会場

今井地区公民館
大会議室

会費

一人千円

回覧の申込欄にご記入のうえ
会費を添えて地区々長さんへお
願い致します。

締め切りは12月21日(木)迄
尚ご不明な点は公民館迄☎を
お願いします。

サイの神

令和6年1月14日(日)

お飾り等集荷

午前9時30分から

11時の間

会場

旧丸大産業跡地

火入れ

午後3時から

振る舞い等

☆甘酒

☆おでん



★スルメの販売あります

*ワラの寄付をお願いします。

フレイルチェックの結果は？

フレイルとは、「加齢により精神と肉体の衰えた状態」のことを意味します。市全体の80歳以上の方と比べて、今井地区のすごい点、ベスト3が下記です。

第1位 かむ力が超すごい！！

市全体の80歳以上の方と比べて、かむ力は、1.2倍も強い！
笑がおの会でおしゃべりしたり、お茶会！！これがフレイル予防に。
(食べて、しゃべって、カムカムエブリデイ)

第2位 三食をきちんと食べる！！

参加した方全員が、三食を毎日食べていました。
脳をピカピカにするのと筋肉をつけるには、食事をしっかり食べて「タンパク質が大切」が合言葉。野菜も忘れずに食べましょう。

第3位 足の力がめちゃ強い！！

フレイル教室に参加した市全体の80歳以上の方と比べて、足の力が1.3倍も強かった。日頃畑をしたり、歩いたりしているからでしょうか。

フレイルチェック項目

- ・体重減少、ここ6カ月で2から3キロ減少
- ・筋力低下、握力が男性26キログラム、女性18キログラム未満
- ・疲労感、ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする
- ・歩行速度の低下、通常歩行速度が毎秒1.0メートル未満
- ・身体活動量の低下、軽い運動や体操、定期的な運動やスポーツをしていない

これらの項目の、3つ以上が当てはまるとフレイル、1つ2つが当てはまると、衰えを感じ始めた(プレフレイル)の前段階とされます。予防するには、栄養や運動、社会参加などの生活習慣の改善が重要といわれています。【糸魚川市福祉事務所包括ケア係より】



年末の公民館は、12月28日(木)が仕事納めになります。

29日(金)から令和6年1月3日(水)まで休館になります。

1月4日(木)8時30分から開館いたします。(バタバタ茶を沸かしてお待ちしています。)

皆様方にとってより良い新年になりますように、願います。

【糸魚川市・今井地区・人口・世帯数】

【令和5年10月末現在】

糸魚川市	男	19,092	女	19,897	合計	38,079	世帯数	17,145
今井	男	167	女	178	合計	345	世帯数	146