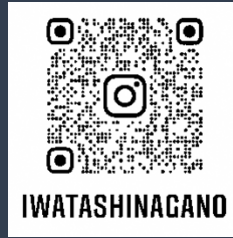


全戸  
配布

# 長野地域づくり協議会だより

Instagram



IWATASHINAGANO

長野交流センター

※磐田市 HP にカラーで掲載



HP 上で検索ま  
たは、左の QR コ  
ードより

2024. 4. 5発行 4月号

(事務局) 長野交流センター

✉nagano-koryu@tiara.ocn.ne.jp

Tel 32-5421 / Fax 32-8022

## NAGANO CALENDAR

日	曜日	主な行事
4/5	金	長野小・南部中入学式/文書緒配布日/青パトロール
6	土	(協議会総会・各種団体の集い) /みんなでラジオ体操 春の全国交通安全運動4/6~4/15
7	日	みんなでラジオ体操
8	月●	春の全国交通安全運動一斉街頭キャンペーン
9	火	青パトロール
10	水	
11	木	
12	金	青パトロール
13	土	みんなでラジオ体操
14	日	みんなでラジオ体操
15	月●	
16	火	青パトロール
17	水	文書配布日
18	木	
19	金	青パトロール
20	土	みんなでラジオ体操/浜小屋
21	日	みんなでラジオ体操
22	月●	

( ) カッコは該当する役員のみ ● = 交流センター休館日

はつらつ長野 (毎月第4火曜日 10:00~)

場所: 長野交流センター体育館

参加自由・参加無料 簡単な運動でフレイル予防!



日	曜日	主な行事
23	火	青パトロール/はつらつ長野
24	水	
25	木	
26	金	文書配布日/青パトロール
27	土	みんなでラジオ体操
28	日	みんなでラジオ体操
29	月●	昭和の日
30	火●	
5/1	水	青パトロール
2	木	
3	金●	憲法記念日
4	土●	みどりの日/みんなでラジオ体操
5	日●	こどもの日/みんなでラジオ体操
6	月●	振替休日
7	火●	
8	水	(協議会運営委員会・理事会)
9	木	

※● = 交流センター  
の休館日です

みんなでラジオ体操 (毎週土日開催: 参加自由)

7:30~ 長野交流センター 4月からは6:30~

7:30~ 草崎公会堂 4月からは6:30~

7:30~ 前野お祭り広場



## 令和6年度がスタート

長野交流センターより  
長野地域づくり協議会の総会は、4/6(土)に開催しま  
す。総会では各自治会より選出された代議員に出席してい  
ただき、令和5年度の事業と会計報告および令和6年度の事  
業計画と会計予算の審議をして頂きます。

次回4月末配布の協議会だよりで、今年度事業と役員、  
自治会長の紹介をする予定です。

一昨年度行った『中学生以上全住民アンケート』の結果を  
事業に反映させることができるよう、職員一同、協議会運営・  
地域づくりの支援をしていきます。

※4月末から5月はじめ、交流センターの休館日が続きます  
ので『NAGANO CALENDAR』でご確認願います。

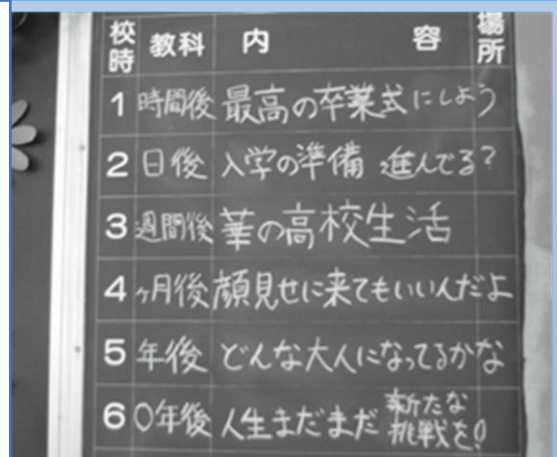
## Nice photo

南部中のホームペー  
ジより抜粋しました。

卒業式前に在校生  
が3年生の教室を飾  
りつけた写真の中  
にありました。

予定黒板の使い  
方がいいですね。

『60年後 人生まだ  
だ新たな挑戦を!』が  
いいね



# 協議会 福祉部より 福祉講演会の報告 『健幸』長寿をめざして★フレイル・ロコモ予防

静岡産業大学スポーツ学部  
准教授 中井真吾先生



人生 100 年時代を迎えた今、住み慣れた地域で健康で楽しく生活できるように、健康寿命に大切な知識を習得していただきたいと思います。

そこで、令和 6 年 2 月 27 日（火）長野交流センターで、静岡産業大学スポーツ学部准教授 中井真吾先生とゼミの学生の皆さんをお招きして「『健幸』長寿をめざして～フレイル・ロコモ予防～」の福祉講演会を開催しました。

『健幸』には「健康は幸せの源」という意味が込められ、  
高齢期の健康は生活機能の自立が指標とされています。

最近では、要介護・要支援者の認定率が上昇し、高齢者の  
4 人に 1 人は運動器の障害があるのが現状です。

そこで、ロコモ予防が重要になります。

**ロコモとは「運動器のどこかに障害を受け、立つ・歩くという移動する動きが鈍くなる状態」のこと。**

ロコモ予防の第一歩は、自分の体のロコモ度をチェックするところからです。講演会の中で体験したロコモチェックの中で、「片脚立ちで靴下がはけない」「家中でつまずいたり滑ったりする」は危険信号だそうです。

また、ロコモ度テストの「立ち上がりテスト」（写真①）を見学し、下肢筋力の測定方法がわかりました。家庭でも簡単にできるので、立ち上がりテストを行い筋力の衰えを感じたら、「スクワット」（写真②）などのトレーニングを行い、ロコモ予防に励みたいと思いました。

次に、フレイル予防について学びました。**フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことです。**

栄養・運動・社会参加の 3 つの視点でチェックすることで予防ができます。講演会の中ではフレイルテストの中の「指輪っかテスト」（写真③）を体験しました。ふくらはぎの一番太い場所を指で囲み、隙間があると転倒・骨折のリスクが高くなると聞き、参加者は自分のふくらはぎを指で囲みながら、安心したり心配したりしていました。他にも「握力測定」（写真④）も実施しました。

運動以外にも、栄養の偏りや社会参加の減少がフレイルの原因になるので注意が必要です。ロコモチェックと同様に自分自身でチェックをして、何ができて何ができないかを知る（認識）ことがとても大切だと感じました。

定期的にロコモ・フレイルチェックを行い、自分のことを見つめながら健康寿命に大切な 3 つの柱を心掛けて…

**『健幸』長寿長野をめざしていきましょう。**

## 【 健康寿命に大切な 3 つの柱 】

### ① 栄養（食・口腔機能）

⇒よく噛む、バランスのよい食事をとる、  
みんなで楽しく食事をする。

### ② 運動

⇒普段より 10 分多く体を動かす。

### ③ 社会参加

⇒趣味・ボランティア活動・就労・友人、  
近所づきあいなど自分に合った活動を見つける。



立ち上がりテスト



スクワット



指輪っかテスト



握力測定

## 長野幼稚園より

## 地域の皆様へお礼とお知らせ



令和5年度 磐田市立長野幼稚園 すみれ組 卒園記念

この春 18 名の年長児が卒園しました。教育目標の「心やさしく自分の力でやりぬく子」へと、どの子もたくましく成長したことを感じる毎日です。地域の皆様におかれましては、多くの温かなご支援をいただき感謝しております。1 年間本当にありがとうございました。

さて、園児数減少を受け、令和 6 年度より、異年齢混合保育を実施します。（3 学年が 1 クラスで過ごします）保育形態が変わりましても、今まで同様、子どもたちにとって最善の幼児教育、保育を進めてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



卒園 おめでとう