



特別編「はつらつだより」 フレイル予防が元気のカギ

フレイルとは健康な状態と介護(日常生活での援助)が必要な状態との中間の状態です。多くの人がフレイルの時期を経て介護が必要な状態になっていることから、自分がフレイルの状態になっていないかを知り、予防することが元気に過ごし続けるためのカギと言えます。

介護保険認定者数や介護認定率は年々上昇しています。介護保険は皆さんの介護保険料で賄われます。介護認定率が上昇すると、介護保険料も上昇し、負担が大きくなります。介護が必要とならないようにする心掛けが大切です。

その1 こんな症状ありませんか？

- 意図していないのに体重が減った
- 疲れやすい、何をするにも面倒と感じる
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった
- 筋力が低下した

上記にあてはまる症状が多いほどフレイルの状態である可能性があります。「その2」から「その4」を実践しましょう。

その2 適度な有酸素運動と筋トレ

ウォーキングなど、適度な有酸素運動をしましょう。簡単な暗算やしりとりをするなど、同時に2つのことをすると、認知症予防にも効果的です。

筋力が低下すると、転倒の可能性が高くなり、介護が必要な状態につながりやすくなります。筋力トレーニングも忘れずに。



その3 1日3食しっかりと

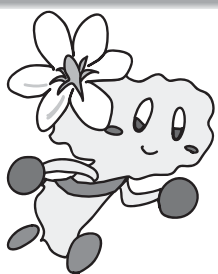
1日3食しっかり食べましょう。特に体重減少のある人は、良質なタンパク質(肉や魚や乳製品、大豆など)を豊富に含む食事を心掛けましょう。

また、お口のトラブル(口が渇く、飲み込みにくい、かめない、歯肉炎など)を放置すると食欲不振につながる危険があります。定期的に歯科健診を受けて、お口のトラブルを未然に防ぎましょう。

その4 趣味や生きがいを

趣味やボランティア、仕事などで役割を持っていると、十分な活動量が確保できます。夫婦や気の合う仲間ですらいつまでも楽しく積極的に活動しましょう。

市では、趣味やボランティアなどに関する講座を多数開いていて、広報おおぶやホームページなどでお知らせしています。



今回のポイント

「もう年だから」とあきらめていませんか？ 現代の高齢者は昔の高齢者に比べて、明らかに元気な人が多いのです。心掛け次第で、フレイルは予防でき、改善の可能性も十分あります。できることから実践していきましょう。

健康増進課 ☎(47) 8000・知多北部広域連合事業課 ☎052 (689) 2263

ツイッターで健康情報、健康増進課のイベント情報を配信中！ https://twitter.com/kenko_obucityにアクセス



ウェルカム ウェルネスバレー



子どもから高齢者まで、誰もが幸せに^{よわい}年齢を重ねられる「^{こうれい}幸齢社会」。その実現を目指す取り組みの中で、皆さんの健康・長寿づくりをお手伝いするイベント・セミナー情報やサービス開発などについてご紹介します。

EVENT

春2017年ウェルネスバレーめぐり

～ウォーキングアプリの利用でさらに特典～

穏やかな陽気に包まれるこの季節、春のウェルネスバレーめぐりが始まります。あいち健康の森公園とその周辺施設を歩いて回ってスタンプを集めると、ゴールのウッド・ビレッジでプレゼントが当たります。スタンプのポイントではクイズも用意しています。ぜひチャレンジしてみてください。



今回は、ウェルネスバレーロード専用開発されたウォーキングアプリ「Walkナビ」を利用して



▲専用アプリのダウンロードはこちら

ゴールすると、さらに特典があります。GPS機能を利用してコースを案内するこのアプリは、距離、時間、消費カロリーなどを表示して、皆さんのウォーキングをサポートします。

<コラボイベント>

▶健森はなめぐりと景清伝説を訪ねて

日時 4月23日(日) 9:30~11:30

所 あいち健康の森公園管理棟前集合

問 ふるさとガイドおおぶ(大府商工会議所内) ☎(47)5000

▶ノルディック・ウォーク体験会

日時 4月30日(日) 9:30~11:30

所 あいち健康の森公園交流センター前集合

問 愛知県ノルディック・ウォーク連盟 ☎0566(23)5003



ウェルネスバレーのイベント情報 4月

下記以外にもさまざまなイベントが開催されています。詳細は、各施設のホームページなどをご覧ください。

JRさわやかウォーキング大府コース

「駆け馬神事と春のまつりと花めぐり」をテーマに9.5kmのコースを歩きます。

日時 2日(日) 8:30~15:00

所 JR大府駅西口スタート

問 JR東海 ☎050(3772)3910

木工教室

間伐材や建築端材を使って大工さんと一緒に木製品を作ります。

日時 2日・16日(日) 10:00~15:00

所・問 ウッド・ビレッジ ☎(45)6224

楽しく学ぶウォーキング教室

ウォーキングの基礎知識や正しい歩き方の実技を楽しく学びます。

日時 12日(日) 10:00~12:00

所・問 あいち健康の森公園 ☎(47)9222

バードウォッチング

あいち健康の森公園に多数生息・飛来する野鳥の名前や生態について、自然観察指導員が詳しく説明します。

日時 15日(日) 9:00~12:00

所・問 あいち健康の森公園 ☎(47)9222

薬草ものしり講座

植物全般の活用方法や体への作用などについて学びます。

日時 15日(日) 10:00~11:00

所・問 あいち健康の森薬草園 ☎(43)0021

はっぱのガイコツをつくろう!

春の公園で宝探し探検やオリジナルしおりづくりを行います(要予約)。

日時 29日(日) 10:30~12:00

所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

～ウェルネスバレーとは、あいち健康の森とその周辺地区を指す総称です～

ウェルネスバレー推進課 ☎(45)6255

<http://www.city.obu.aichi.jp/wv/>



市民がまちの魅力を発信

まちかど特派員レポート

今月のレポーター

菜の花を楽しんで 春を満喫しませんか

さわやかな風に暖かな日差し、そして花粉症…寒さが緩み、春の訪れを実感できることが多くなってきましたね。色とりどりの花も芽吹きだし、心がうきうきします。

数年前からこの時期になると、市内のあちらこちらで菜の花の鮮やかな黄色を目にすることが多くなりました。特にげんきの郷の西側一帯は、広大な敷地が菜の花の黄色で染められています。今回は、げんきの郷をメイン会場にして行われる、家族そろって菜の花を満喫できるイベントを紹介したいと思います。

4月2日(日)の午前9時半～午後3時に行われるのは、毎年恒例となった「第8回おおぶ菜の花まつり」。ダンスやコーラス、和太鼓などのステージイベントや収穫した菜の花の種から搾った菜の花油の販売などが予定されています。また当日は、JR東海主催の「さわやかウォーキング」のコースにもなり、会場周辺を巡ることもできます。

毎年おなじみのイベントに加え、今年は新たな試みとして菜の花摘み体験も行われます。さわやかウォーキングや菜の花摘み体験の参加者には、菜の花入りのみそ汁も振る舞われます。見て、摘んで、食べて、家族で一日中菜の花を楽しむことができそうですね。

菜の花まつりを主催するのは、NPO法人東知多菜の花プロジェクト(以下、菜の花プロジェクト)の皆さんです。農家の高齢化に伴い増加する休耕地の活用のため、試験的に菜の花の栽培を行ったことをきっかけに、前身となる菜の花クラブが発足。会員数が増加し、活動の幅が広がってきたことからNPO法人化し、菜の花プロジェクトとなりました。現在ではげんきの郷周辺を始め、市内約20カ所で菜の花を栽培しています。

会員は約90人で、自営業や会社勤めをしてきた方が多く、週に1～2回活動しています。菜の花部会、楽

伴 友貴恵

取材を通して出会った多くの人や、いろいろな考え方は私にとって大変貴重なものとなりました。
吉田町在住。



▲昨年の菜の花まつりの様子

農部会、企画・交流部会の3つの組織があり、菜の花のほかにも食農教育の一環として、玉ねぎやさつまいもを育て、収穫体験する機会を市内の幼稚園や保育園などに提供しています。

菜の花プロジェクトで事務局を務める矢田五男さんは「まつりに来た皆さんが一日楽しんでもらえるよう、さまざまな企画を考えています。菜の花を見て喜ぶ皆さんの笑顔が、私たちのやりがいや笑顔につながっています。私たちが心を込めて育てた菜の花を家族みんなで楽しんでほしいと思います」と思いを話してくれました。

菜の花まつりで菜の花摘み体験を希望する方は、はさみや鎌など菜の花を積むための道具が必要です。また、まつりが終わっても、4月中旬ごろまでは菜の花を楽しむことができるとのことでした。ぽかぽか陽気の中、菜の花を楽しんで春を楽しみませんか。



大府の元気な若者を紹介

New Face! OBU

祭りにかける若連の姿を見てほしい

花井 昂太さん(吉田町・23歳)

4月2日、七社神社で行われるマントウ馬まつり。そこで駆け馬やおはやしを披露する14~23歳の20人の若連の年長者として、祭りの準備を進める花井さん。「年が離れた仲間とも協力し合えるように、練習のない日に懇親会を企画するなど、良い雰囲気づくりを大切にしています」と工夫を話します。祭り本番まで残りわずか、花井さんは「若連の仲の良さと馬に必死に食らいつく勇姿を見てほしいです」と祭りの見どころを話します。



◆趣味 DVD鑑賞(古い名作映画を見るのが好き)

◆休日の過ごし方 ショッピング



みんなに

ごあいさつ



いつも元気
いっぱい!

樋口 結珠さん

平成28年10月4日生まれ
大樹さん(父) 優さん(母)

お話し大好きな、もうすぐ
6ヶ月の女の子です。

パパとママはいつもゆずの
笑顔のとりこ♪ 最近は離乳
食も始まり、また少しおねえ
さんになりました。これから
もすくすく大きくなってね!

問 広報広聴課 ☎(45)6214



いきいき

シルバーライフ

梅野 広昭さん(東新町・67歳)

二ツ池公園内の雑木林などで間伐や植樹、木々の手入れなど森づくり活動を行う梅野さん。「自分が植えたり、手入れしたりした木々の成長を感じるとうれしくなります」と顔をほころばせます。梅野さんの夢は、雑木林を「鳥や自然を観察できる市民の森」にすること。夢の実現のため、梅野さんは森づくり活動に力を入れます。



▲間伐した木が土に戻りやすいように、木を細かく切り分ける作業を行う梅野さん。

Q&A

Q 元気の秘訣は?

A 自然の中で作業をしていると、鳥の声が聞こえてきたり、澄んだ空気を吸うことができて気持ちが良いです。作業自体も良い運動になっています。

Q 雨の日の過ごし方は?

A 作業ができない雨の日は、映画を見に行きます。海外のスケールの大きい映画を見ることが好きです。

平成28年の犯罪発生状況

平成28年の犯罪件数は年々減少傾向にあり、県内で70254件で対前年比6409件減少、市内でも695件で対前年比86件の減少となっています。



愛知県内の侵入盗は10年連続ワースト1

平成28年の県内の侵入盗件数は7158件で対前年比999件減少しました。しかし全国では10年連続ワースト1位となっています。市内では144件発生し、対前年比26件の増加。一人一人が防犯の意識を持ってしっかりと警戒することが必要です。

とにかく鍵かけを！

平成28年に多発した侵入盗。鍵をかけていなかったことによる被害が多かったことが、ひとつの特徴です。

「少しの時間だから」「自宅にいるから」と油断せず、日ごろから扉や窓に鍵をかける習慣をつけることが、侵入盗防止の第一歩です。



安心安全かわら版

危機管理課 ☎(45)6320

協力 東海警察署

侵入盗を防止しよう！

パトロール体制を強化します！

市では警察官OBなどの地域安全推進員が、青色防犯パトロール車による市内パトロールを実施しています。

平成29年度からは、地域安全推進員を4人から6人に増員し、さらなる防犯力の向上を図ります。

■相談事例(60代・女性)

高齢の母が業者の訪問を受け、「隣の家の屋根工事をした際、お宅の屋根が見えた。しっくいを直した方がいい」と言われたので、屋根を点検してもらった。その後の説明で「コケも生えているので修理した方がいい」と勧められ、65万円で契約したそうだが、高額なのでクーリング・オフしたい。

■事例に関するアドバイス

- 点検と言って訪問し、「傷みがひどいので工事しないと危険」「水が汚れていて健康に悪い」と不安をあおり、商品やサービスの契約を迫る「点検商法」の手口です。
- 訪問販売や電話勧誘販売の場合、契約書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフすることができます。また、業者側が重要事項について事実と異なる説明をしたり、故意に説明をしなかったりして消費者が誤認して契約した場合は、期間に関わらず契約を取り消すことができます。
- その場で契約せずに、複数の業者から見積りを取ったり、家族に相談したりするなど、十分検討してから契約するようにしましょう。



消費生活相談

商工労政課 ☎(45)6227

不安をあおる 点検商法に注意



■消費者ホットライン ☎188

■市消費生活センター ☎(45)4538

編集者の
ひとりごと

編集雑記

広報おおぶ11月1日号の表紙と行政広報番組「スマイルおおぶ」で放送した「大府文化遺産 長草天神社どぶろくまつり」が、平成28年度県広報コンクールで入選を受賞しました。

受賞したのは2作品ですが、日ごろから取材に協力してくれる全ての皆さんに対する感謝の気持ちを改めて実感しました。これからも皆さんに親しまれる広報紙と行政広報番組を目指して担当者一同がんばります！（厚）

講座で新たな自分を発見！

国際交流員／エレン・ウー



昨年、55歳以上の男性を対象とした「大人の学び舎」という講座で、多文化共生について英語で学ぶコースを開きました。

講座を開くまでは、グローバル化する前に生まれた年代の方は、外国人に対して閉鎖的な考え方も知れないと不安でした。しかし、実際に接してみると、外国人への誤解や偏見の少ないオープンマインドな方ばかりでした。そうした方は地域の外国人と日本人とをつなぐ架け橋になる可能性があります。しかし、外国人と接する機会がなければ、その本質に気付かないままかもしれません。

今年も大人の学び舎で同じ講座を開催します。講座では、参加者同士で英語でディスカッションをしたり、外国人のための日本語教室を見学したり、オープンマインドを生かせる場や磨ける場を用意しています。55歳以上の男性の皆さん、新たな自分探しに講座に参加してみてはいかがでしょうか。



▲日本語教室を見学する受講生

※大人の学び舎の詳細は、広報おおぶ4月15日号に掲載予定です。

料金受取人払郵便

大府郵便局
承認

625

差出有効期間
平成29年4月30日まで
(切手を貼らずに
お出してください)

郵便はがき

4 7 4 8 7 9 0

〈受取人〉

大府市役所
広報広聴課 行



広報おおぶ「みんなの声」専用はがき

年齢／ 歳 性別／ 男・女

広報おおぶの今後の編集や企画に生かしていきたいと思っています。
ご意見をお聞かせください。

問 広報広聴課 ☎(45)6214

「みんなの声」使い方

- 1 広報紙から切り取ってください。
- 2 アンケート欄に記入してください。
- 3 半分に折り内側全面をのり付けしてください。
- 4 ポストに投函してください。

Q1 今回の広報おおぶで、文字・色・構成などについて、見やすいと思った記事、見にくいと思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

見やすい() 見にくい()

理由

Q2 今回の広報おおぶで、「面白い・役に立った」と思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

面白い・役に立った()

理由

Q3 今後取り上げてほしい企画や広報おおぶへのご意見・ご要望をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。 1119

【この号の内容】①輝く大府人 ②特集「平成29年度予算」 ③平成30年度採用大府市職員募集 ④市政news ⑤情報バック ⑥けんこう豆知識 ⑦ウェルカム ウェルネスバレー ⑧まちかど特派員レポート ⑨みんなにごあいさつ ⑩New Face! OBU ⑪いきいきシルバーライフ ⑫安心安全かわら版 ⑬消費生活相談 ⑭Ellen's Corner ⑮第41回大倉公園つつじまつり ⑯その他

破線に沿って切りとり、半分に折り、内側全面をのり付けして投函してください。