

## CONTENTS

- 2 特集 人生100年時代  
ずっと笑顔でいてほしいから
- 6 TOPICS  
市職員を募集します／私立幼稚園と認定こども園（1号認定）の新年度園児募集／マイナンバーカードの申請はお済みですか？／家庭ごみの減量化にご協力をお願いします など
- 11 子育て応援隊  
児童扶養手当の現況届の提出／公立幼稚園で遊んでみませんか？ など
- 14 HIGASHIHIROSHIMA event  
県央に自然史博物館がやってくる!? 関連イベント／田舎の星空見学会～秋の夜空2022～／美術館コレクション展第Ⅱ期 描かれたこども／平和への想い／東広島市中学校美術展 など
- 21 東広島生活情報局  
食べきりレシピコンテスト／市営住宅入居者／8月1日は「水の日」、8月1～7日は「水の週間」／8月30日～9月5日は「建築物防災週間」／高齢者割引乗車券の交付枚数の変更／禁煙相談会／光害の防止にご協力ください など
- 32 相談室
- 34 夜間休日救急当番医
- 36 スポーツで楽しく健康に、B & G海洋センター

日…日時・期間 場…場所 内…内容  
 対…対象者 定…定員 相…相談員  
 料…料金・費用 持…持参物  
 締…締め切り 申…申込方法・申込先  
 問…問い合わせ先 ☎…電話番号  
 FAX…FAX番号 E…Eメール  
 URL…インターネットアドレス  
 ※料金の記載のないものは無料  
 ※申込方法の記載のないものは申込不要  
 ※本紙に掲載した記事の最新情報は市ホームページをご覧ください。

# 人生100年時代



健康寿命を延ばし、いつまでも元気で過ごすことは、みんなの願い。専門家からのアドバイスや、笑顔で活動する人の話を参考に、すてきな「人生100年時代」を歩みましょう。  
 問 医療保健課 ☎ (082)420-0936

今回の広報紙特集に関するアンケートにご協力ください。



ずっと笑顔でいてほしいから



# 虚弱(フレイル)を防ぐ5つの柱

お話を聞いたのは  
 広島国際大学  
 総合リハビリテーション学部  
 徳森 公彦 准教授

健康な人が、要介護状態になる大きな理由の一つに「高齢による衰弱や虚弱(フレイル)」があります。筋肉の減少や転倒につながる「身体の虚弱」、閉じこもりやうつ症状になる「精神心理の虚弱」、独居や社会参加の欠如が招く「社会的虚弱」が代表的な例です。これらを予防するため、東広島市では、独自に「フレイル予防5つの柱」を掲げています。虚弱が気になる人はもちろん、将来のことを考え、誰もが5つの柱を同時に維持することを心掛けましょう。

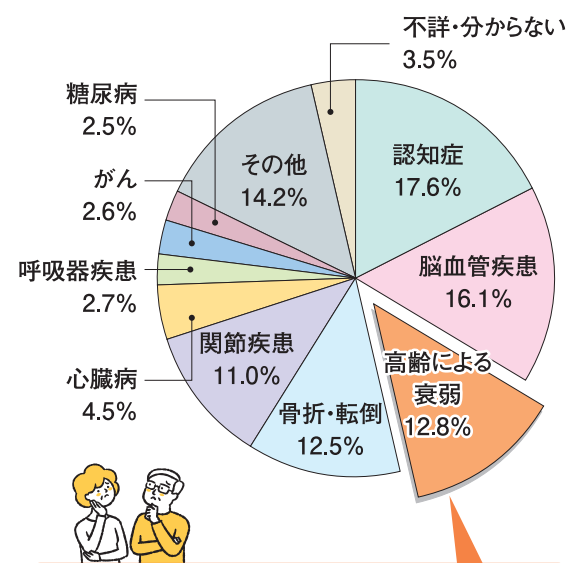


### アドバイス

一つでも欠けると、ドミノ倒しのように負の連鎖が起り、虚弱や要介護につながってしまうので注意しましょう。

## 介護が必要になった主な理由

(厚生労働省：「2019年 国民生活基礎調査」より)



病気でもけがでもない、「高齢による衰弱」が理由3位である点に注目！

こちらチェック！  
**東広島市と広島国際大学 コラボ事業**  
**広国市民大学フレイル予防コース**

フレイル予防となる5つの柱について詳しく学びます。

講師／広島国際大学教員

回次	テーマ	講座名	開催日
第1回	身体活動	運動でフレイル予防	10月14日(金)
第2回	栄養	プラス1品!毎日の食事でフレイル予防	11月16日(水)
第3回	口腔機能	解剖学的にフレイルを予防する	12月13日(火)
第4回	睡眠	快眠でフレイル予防	令和5年1月31日(火)
第5回	社会参加(絆)	伝わっていますか、あなたの気持ち	令和5年2月7日(火)

※いずれも13:00～14:30

場 広島国際大学東広島キャンパス

定 各回30人(先着順、8月1日(月)9:00～受付)

締 各回1週間前まで

申 電話またはファックス、メール、窓口(①講座名②名前(ふりがな)

③住所④電話番号)※複数回申込可

問申 医療保健課 ☎ (082)420-0936 FAX (082)422-2416

✉ hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp

次のページで地域での取り組みについて紹介します。





緑の牧場キリスト教会(西条町)にて、毎月第2金曜午後開催されるこども食堂「SATO☆まきばのばんごはん」。寄付された米や食材、果物を使って弁当を作り、配布している。

### 人や心のつながりが活動を後押し

生天目紀子さん

福祉活動に関心があり、「子どもたちのために何かしたい」という思いを持っていました。コロナ禍で活動が制限される中、「弁当の配布ならできるかも」と考え、友達と「SATO☆まきばのばんごはん」を立ち上げたのが始まりです。活動を通じて、同じ志をもつ人たち、市役所や社会

福祉協議会の皆さん、活動を応援してくれる人など、多くの人のつながりができました。活動は大変なこともありますが、みんな考えて心を込めて作ったお弁当を、「おいしい」「ありがとう」と言ってもらえることがやりがいや励みになっています。今後は、子どもだけでなく大学生や大人まで、一緒に食べる場所を作り、さまざまな人がつながっていきけるような活動にしていきたいと思っています。



## 「元気でいたい」と、自主的に参加 みんなと話をするだけで楽しいんよ

上条ハイツ集会所(高屋町)にて、毎週水曜に開催される「サロン絆」の通いの場の様子。毎回20人以上が集い、「いきいき百歳体操」や「かみかみ体操(口腔体操)」を行っている。

### 歩いて行くことも健康維持の秘訣

羽鳥辰男さん



私が「サロン絆」の通いの場に参加するようになったのは、「ずっと元気でいたい」という気持ちと、認知症予防のため。88歳になったから、健康には一層気をつけないとね。自宅から集会所まで、頑張って歩いていますよ。

ここに来ると、「今週末来ることができた」という安堵の気持ちでいっぱいになります。一人暮らしなので、皆さんと会話をするのが楽しい。地域には、気にかけて声を掛けてくれる人も。困りごとがあったら、サロン絆の「お助け隊」に頼めるのもありがたいです。家に閉じこもりがちな人はぜひ、一歩踏み出して、人と話して、元気をもらいましょうよ。

### 健康に関心を持って友達と楽しく

中田スミコさん

歯が痛くなってから歯医者に行くものと思っていましたが、「痛くなる前にケアすること」が常識になればいいですね。以前、夫は歯を悪くしましたが、治療してからは定期的に歯科健診に行くようになりました。月一回のケアを続け、口の健康を保つようにしています。今日の講



三永地域センター(西条町)で毎週月曜に開催される通いの場「三永げんきっこ」。6月27日は市主催の「健康講座」が開催され、歯科衛生士の指導の下、発声測定や口腔体操などを行った。

座を受けて、改めて、歯と口の健康を保ちたいと思いました。普段から健康に関する情報を集め、実践していきたいです。

通いの場には、近所の人をお誘いするように心がけています。ここに来る人たちは、みんな仲良し。おしゃべりしながら楽しく運動しているの、通うのは苦ではありません。これからも心身共に健康に過ごしていきたいです。

### フレイルサポーター養成講座

フレイルの兆候や症状、その対処法など日常生活の中で自身や他人のフレイルに気付いて支援につなげる「フレイルサポーター養成講座」を実施しています。興味がある人は、医療保健課へお申込みください。



### フレイル測定会を実施します

自分の身体を知ることから、フレイル予防を始めましょう。

- 日 8月5日(金)、9月16日(金) 10:00~12:00
- 場 市役所2階 市民協働スペース
- 内 運動機能測定、体組成測定、測定結果に関する解説など
- 定 40人 (30分ごとに10人ずつ測定)
- 問 医療保健課 ☎(082)420-0936

### 介護予防活動「通いの場」

本市には、地域で介護予防に取り組む「通いの場」が188カ所あります。住民同士が気軽に集まり、身近な場所で週一回体操を実施。体操の後にはお茶会をしたり、趣味活動をしたりする所もあるなど、地域の人々の交流の場にも。体力づくりはもちろん、交流を通じて仲間と楽しんだり、リフレッシュしたりと日々の生活に活気を取り入れてもらうための取り組みです。



通いの場の一覧は市ホームページで公開しています。

### 公式インスタグラムを開設しました

健康づくりのイベントや取組みを発信していきます。ぜひフォローしてください!

