

# うらら会

題字  
藤枝 泰一郎

2024年3月15日 発行

編集・発行 豊津地区社会福祉協議会

所在 鹿嶋市大船津

(豊津公民館内)

発行責任者 糟谷 純子

TEL 83-5680 FAX 82-9115

「フレイル」予防で  
人生100年時代を生き生きと

会長 糟谷 純子

春風が気持ちいい季節になりました。コロナちゃんを頭の隅に置きながら、心も体も軽くなったように思う今日このごろ。とはいえ、七十歳を目の前に「フレイル」が気になる私です。「フレイル」とは、年齢とともに心と体の動きが弱くなった状態。健康寿命が終わりに近づいていることを知らせるイエローカード。レッドカードは要支援・要介護です。予防すれば健康に改善できるということです。

「フレイル」予防の三つの柱

栄 養 バランスの良い食事をよく噛んで、たんぱく質の摂取を

意識しましょう。(肉・魚・大豆製品・卵・乳製品)

健 康 体操やウォーキングなどで体を動かしましょう。

社会参加 自分に合った活動。趣味やボランティアなどを見つけてま

しょう。

みなさん、サロンに遊びの来てください。お茶とお菓子、おしゃべり

して笑って、輪投げ大会や食事会、ふれあい遠足で

ショッピングとランチ、フレイル予防の第一歩ですよ。

私も月一回のサロンが楽しみです。



## サロン活動のお知らせと紹介を中心に特集いたしました

地域サロンのお知らせ

豊津地区社会福祉協議会「うらら会」は地域の皆様の憩いの場として、各地区でサロンを開催しています。

お茶をしながら楽しく語り合い、遠足やクリスマス会、ひな祭りなどのお食事会も計画しています。みなさんの意見を聞きながらこれからの活動・交流の輪を広げていきたいです。

### 開催日

- 友結(ゆうゆう)サロン  
毎月第2・4(火) 豊津公民館 9:30~
- サロン和(なごみ)  
毎月第3(火) 大船津公会堂 10:00~
- おちゃっこ桜  
毎月第1(金) 新田公会堂 10:00~
- お茶っ子サロン  
毎月第2(水) 爪木田園都市センター 10:00~



「サロンお茶っこ」に参加して

月一回第二水曜日、十時から始まりですが、寒い朝でも皆さん三十分前位には集まります。久しぶりの再会に、笑顔で声を掛け合ってお話が始まります。

体操や輪投げ、ポッチャを楽しんだり歌をうたったり、また、大きく口を開けて大きな声を出したり口腔体操も行います。

豊津地区の方々とバスで近隣に外出して食事もしました。

爪木地区でも皆さんの希望によりお弁当を購入して会食も楽しみました。

家に居るだけでは味わえない人とのつながりによる楽しみは心も体もリフレッシュさせてくれます。

これからも継続して参加したいと思えますので皆さんよろしくお願ひいたします。又、誰でも参加出来ますので是非気軽に参加してください。お待ちしております。



各サロンで「健康講座」

を開催  
ヤクルトさんの腸のお話を聞きました。



サロン「おちゃっこ桜」

私たち「おちゃっこ桜」は新田公会堂に集い毎月一回サロンを行っています。

公会堂は静けさの中にも春は桜、秋は黄金色に色づいたイチョウがとても綺麗な所です。

テーブルを囲んでお茶を飲みながら語り合い交流しています。

いつも和やかな雰囲気です。参加者同士助け合い、ささえあいながら暖かな心地よい時間を過ごしています。

また、みんなで頂くお弁当も楽しみの一つです。

今後は心身のリフレッシュにつながるような軽い運動（輪投げ・体操）なども取り入れて行きます。

新田のみなさん、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



サロンで「人権擁護の方の講和」「法務局の方の相続」のお話を聞きました。

友結サロンは

ユーチューブを見ながら「優しい体操」をみんなでしました。椅子に座ってできるので膝が痛い人も楽に運動できました。



サロン和で「新年会」



地元のカラオケスタジオ「花つづり」にて開催しました。みんなで声を出して歌を歌い、ステージに立って歌ったり楽しい新年会になりました。

「うらら会」令和6年度  
行事予定のおしらせ

- \* ふれあい食事会・・・各サロン
- \* ふれあいスポーツ大会  
(大船津・新田・爪木合同)・・・7月・2月
- \* やさしい介護講座・・・7月(2回)
- \* ふれあいサロン・・・大船津・新田・爪木 年10~20回予定
- \* ささえあい会議・・・各地区サロンごと
- \* 広報誌作成・・・3月(年1回発行)

各サロンで  
「スポーツ大会」



輪投げ・ポッチャをして楽しい時間を過ごしました。大きな声を出して応援をしたり、笑ったりしていい運動になっています。