

きいて! みて! TRY!

11月~12月

「おとなのための“あったらいいな”実現塾」のご案内

日常の暮らしの中で「地域で〇〇をしたい」「地域に〇〇があったらいいな」と思うことはありませんか? あなたの思う「あったらいいな」をじつげんするためのヒントがきっと見つかります。

Table with 4 columns: 回数, 日程, テーマ, 講師/内容

講師: 福井大学 国際地域学部 田中志敬氏
対象: 県内在住のシニア(概ね60歳以上)の方で講座終了後、自主的な活動やグループ活動を希望される方
会場: 福井県社会福祉センター 3階視聴覚室(福井市光陽2-3-22)
定員: 先着20名
持ち物: 筆記用具
申込法: FAX・Eメール等で、氏名・年齢・連絡先をお伝えください。

シニア地域活動デビュー促進講演会のご案内

テーマ 『定年退職後の地域デビュー ~人間力で地域を支える存在に~』
シニアの方を対象として「低下しがちなモチベーションを回復し、変化への感受性と適応力を高めることで健康的に生活し続けられる」コツを、長年、組織運営に携わってきた東條茂樹さんにお話しいただきます。

日時: 令和元年12月13日(金) 13:30~15:00
会場: 福井商工会議所 地下1階コンベンションホール(福井市西木田2-8-1)
講師: 株式会社 ラムダ・コンサルト 東條茂樹氏
申込法: FAX・Eメール等で、氏名・年齢・連絡先をお伝えください。



「ふくい福祉就職フェア(福祉就職面談会)」のご案内

福井県社会福祉協議会 福祉人材センター・嶺南福祉人材バンク無料職業紹介所では、福祉分野への就職希望者が、社会福祉施設等の求人担当者や直接面談し、施設の魅力や採用の情報等について話し合える福祉就職フェア(面談会)を開催します。
県内の求人予定のある福祉施設・事業所の人事担当者が皆さまをお待ちしております。福祉のお仕事に就きたいと考えている方、福祉のお仕事に興味はあるけど、まずは福祉の仕事の内容を知りたい方など、福祉の仕事に興味のある方ならどなたでも、参加自由です。皆様のご来場をお待ちしております。



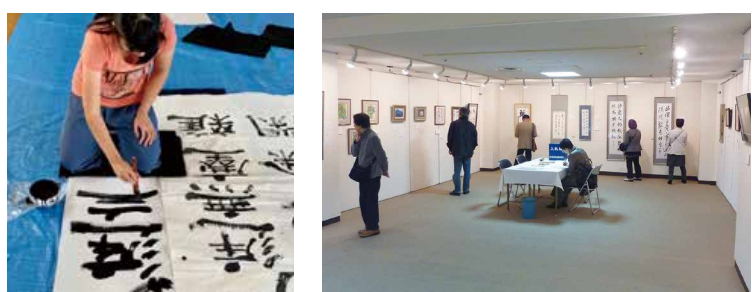
【嶺北会場】
場所: 福井県産業会館 本館「多目的ホール」他(福井市下六条町103番地)
日時: 令和元年12月14日(土) 午前の部10:00~12:00(保育・児童分野) 午後の部13:30~15:30(高齢・障がい分野)
【嶺南会場】
場所: 福井県立若狭図書館学習センター「多目的ホール」(小浜市南川町6-11)
日時: 令和元年11月20日(水) 13:30~15:30

「第8回ふくいチャリティー・アート展」~未来を支える子どもたちのために~

県内にゆかりのある名士・作家の方から寄贈された書・絵画・陶工芸品などを展示し、入札にて頒布します。本作品頒布の収益は、子どもの健全育成自立支援に向けた事業に活用させていただきます。

日時: 12月20日(金)~22日(日)・24日(火) 9:30~17:00
会場: 福井県立図書館 1階 多目的ホール(福井市下馬町51-11)

くらふとくらふとは、知的・発達障がい者の余暇活動や就労の一助となる技術習得を支援する目的で2014年に設立された団体です。



くらふとくらふの活動風景 昨年のチャリティーアート展

ラジオで学ぼう! いきいきセミナー

FBCラジオ (嶺北864kHz/FM94.6MHz、嶺南1557kHz/FM93.6MHz)
毎週日曜日 6:30~7:00 放送/毎週土曜日 17:15~17:45 再放送

Table with 3 columns: 日程, テーマ, 講師

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。パソコン・スマホ(radiko)からもクリアな音で聴くことができます。
受講生(有料)になると、講座が良くわかるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。



発行:(福)福井県社会福祉協議会

みなさん知ってませんが フレイルってなに?

シニア必見! メタボ対策よりもフレイル対策が大切

栄養 食・口腔

高齢者は筋肉の素となる肉・魚・大豆や、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取ることが重要。バランスの良い食事を楽しく、よく噛んで食べましょう。



フレイル予防 3つのポイント



運動



社会参加

まずは「今日より10分多く体を動かすこと」を目標に、日常生活の中で無理なく運動量を増やしましょう。

社会とのつながりを失うことがフレイルの第一歩。自分の増った経験を活かせるもの、興味があることからサークルやボランティア活動に参加してみるのもおすすめです。



フレイルチェックの運営や測定、普及啓発活動などには養成講座を受講した「フレイルサポーター」が活躍しています。元気な高齢者の皆さんもサポーターとして生きいきと活動しています



福井県フレイルトレーナー 田嶋 神智氏

「3つの柱」を意識し日常生活の見直しから「フレイル」を予防する。
「フレイル」を予防するには、栄養・運動・社会参加の3つをバランスよく実践することが大切」と言う田嶋氏。
普段の生活の中で今よりも10分多く体を動かす「プラス10」や、たんぱく質・カルシウムの多い食事を心がけること、また、人と話す機会を増やしたり、自分の役割を持つなど、様々な側面から日常生活を見直し、無理なくできることから始めるのがおすすめです。

健康長寿を目指すうえで大きなリスクになるということが分かってきました。
「フレイルとは健康な状態と要介護状態との間に起こる心身の变化のこと。放っておけば介護が必要な状態に近づいてしまいがちですが、フレイルの時点でいち早く手立を講じれば進行を抑制し、健康な状態に戻ることができます」と話す、福井県フレイルトレーナーの田嶋氏。
自らの変化を自覚することはもちろん、家族や周りの人が「最近痩せてきた」「集まりに出てこなくなった」「笑顔が以前より少ない」など、些細な変化に気づいてあげることもフレイル予防には重要なポイントだ。

「筋肉量を自分で測れる」指輪とかテストや自治体で行なっているフレイルチェックなども積極的に有効です。ぜひ試してみてくださいね。」

また「フレイル予防には口の健康も欠かせません。加齢とともに嚥下力や飲み込み力が低下し、栄養を十分に取れなくなったり、むせたり口の中の菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。定期的な歯科受診することには外に出て活動することにもつながりますので、近くにかかりつけの歯医者さんを持つといいですね」と田嶋氏。
一方で、文化活動や地域活動をするフレイルのリスクが減るといいうデータもあり、フレイル予防には「人とつながり」も重要で、一人暮らしの高齢者が増えていく今、家族だけでなく地域全体で声をかけあい、フレイル予防に取り組む姿勢も大切になってきています。

健康長寿を目指すうえで大きなリスクになるということが分かってきました。
「フレイルとは健康な状態と要介護状態との間に起こる心身の变化のこと。放っておけば介護が必要な状態に近づいてしまいがちですが、フレイルの時点でいち早く手立を講じれば進行を抑制し、健康な状態に戻ることができます」と話す、福井県フレイルトレーナーの田嶋氏。
自らの変化を自覚することはもちろん、家族や周りの人が「最近痩せてきた」「集まりに出てこなくなった」「笑顔が以前より少ない」など、些細な変化に気づいてあげることもフレイル予防には重要なポイントだ。

また「フレイル予防には口の健康も欠かせません。加齢とともに嚥下力や飲み込み力が低下し、栄養を十分に取れなくなったり、むせたり口の中の菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。定期的な歯科受診することには外に出て活動することにもつながりますので、近くにかかりつけの歯医者さんを持つといいですね」と田嶋氏。
一方で、文化活動や地域活動をするフレイルのリスクが減るといいうデータもあり、フレイル予防には「人とつながり」も重要で、一人暮らしの高齢者が増えていく今、家族だけでなく地域全体で声をかけあい、フレイル予防に取り組む姿勢も大切になってきています。

介護ロボット福井フォーラム

介護ロボットの普及・啓発を促進する取り組みとして、介護現場での介護ロボットの適切な効果的な導入と活用を促進するために、本フォーラムを開催します。

Table with 4 columns: 地域, 期日, 時間, 会場

II 介護ロボットの展示・説明・相談
嶺北会場 10:00~14:00 嶺南会場 10:00~16:30 各会場(入場自由)

- 2. シンポジウム・プログラム内容
自治体の取り組み紹介、平成30年度ニーズ・シーズ連携協議会事例報告、講演会、介護ロボットの事例紹介
3. 対象者
介護サービス事業所の経営者、介護業務従事者、福祉用具メーカーおよびディラー、自治体関係者、一般の方々
4. 定員: 各会場100人 ※定員を超えた場合、受付を締め切らせていただく場合がございます。
5. 参加費: 無料

6. 申込方法: 申込は「介護ロボット地域フォーラム2019」ホームページよりお願いします。

主催: 社会福祉法人 福井県社会福祉協議会 地域福祉課 〒910-8516 福井市光陽2-3-22 TEL.0776-24-0086



指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲んでください。



低い サルコペニアの危険度 高い



フレイルチェック 福井県の取り組みについて

福井県では健康長寿を目指し、2年前からフレイル研究の第一人者である飯島教授をはじめ、東京大学高齢社会総合研究機構の先生方と共同研究を進めてきました。さらに今年度は全市町においてフレイルチェックを実施するという全国初の試みをスタート。フレイル予防に着目した取組みとして全国から注目を集めています。

フレイルチェックの会場では、問診や筋肉量を量る機械での計測などを通して、フレイルの程度を診断。6か月に1度継続してチェックを続けることで、健康への意識向上や生活の見直しにも繋がります。お住まいの地域でチェックが開催される際にはぜひお気軽にご参加ください!!