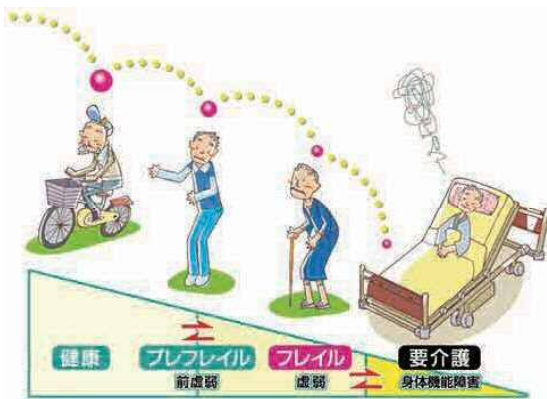


フレイルに近づいていませんか？

「フレイル」という言葉を最近よく耳にします。フレイルとは、筋力や認知機能が衰え、「健常」から「要介護」に移行する段階をいいます。フレイルが進むと、社会とのつながりが希薄になり、介護が必要な方向に進みます。新型コロナウイルス感染症で、「家に閉じこもり、一日中テレビを見たり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かず、誰とも話さなくなった・・・」このような生活を送っていると気付けば軽い「フレイル」に踏み込んでいることも・・・



●フレイルかどうかの簡単なチェック方法

- 外出が、おっくうになり、少なくなった
- 人と会話する機会が少なくなった
- 1年間に4～5キロも「体重が減った」
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- 以前と比べて「疲れ」がとれなくなった
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった

上記3つ以上該当で「フレイル」の疑いがあります。早期に発見して、健康維持した自立生活を送るには

1. 食事・・・しっかりバランスよく食べる
2. 運動・・・座っている時間を減らす
3. お口の健康・・・毎食後と寝る前の歯磨き
4. 孤独を防ぐ・・・知人や友人と話すなど、電話やスマホを利用して交流を！

9月末の 事業実績

※()は昨年比

- 会員数：2,213人(-18人)
- 事業高累計 (含 派遣)：363,378千円(+23,267千円)
- 就業実人員 (含 派遣)：1,651人(-27人)

●安全・適正委員会からのお知らせ●

★安全について

秋の交通安全運動月間は終わりましたが、西宮市内の人身事故の3件に1件が「自転車事故」だそうです。今年も、会員の就業(帰宅)途上の自転車事故はあとを絶ちません。原因の多くは不注意による転倒事故ですが、交差点でのバイクや人との接触など、重傷事故も発生しています。交通ルールを守ることは勿論、特に交差点での安全確認を意識してください！

★健康について

新型コロナにまだまだ用心を！
「マスク・3密・手洗い・うがい」の励行。
緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ油断禁物です。「ワクチンを打ったからもう大丈夫！」と思っても、用心を解かないよう、これまでどおり、感染に注意した毎日を送ってください。

【事故発生状況】

8月、9月に3件の事故が発生しました。

- 児童の見守りのため屋外を巡回中、つまずいで転倒。手の甲と手首を骨折。
 - カートを回収中、濡れた床面に足を滑らせて転倒。後頭部を裂傷するケガ。
 - 屋内で商品の仕分け中、膝を痛めて歩行できなくなった。通院加療後、経過観察中。
- お仕事に慣れても、気を緩めることなく事故をおこさないように注意してください。(安全・適正委員会)

●ベルマーク& 使用済インクカートリッジ収集のお願い

まだまだコロナ禍の中、センターへのご来所もままならない昨今ですが、以前より取り組んでおります地域貢献の一環である『ベルマーク&使用済みインクカートリッジ収集』へのご協力をよろしくお願いいたします。

(広報・企画委員会)

センター 無事故 継続日数

- 就業中：8日
- 就業途上他：160日
(2021年9月30日現在)



コロナ禍での過ごし方

家庭菜園で、健康維持！

Y 会員 (夙川地区)

3年程前から農園を借り家庭菜園を始め、このコロナ禍においてよい気晴らしになっています。無農薬、有機栽培で安全、安心な野菜の収穫を目指して励んでいます。

最初の頃は失敗の連続で、満足のいく収穫は中々できませんでした。最近のコツを覚え、それなりの収穫ができるようになり益々家庭菜園にはまっています。

しかし今夏は長雨、大雨、日照不足でかなり影響を受けました。自然相手に仕方がないことですが、野菜は手間を惜しまず世話をすればそれに応えてくれます。こまめな観察は重要で、葉や花などの状態を見て肥料を与え、早期発見、早期対処で害虫の被害は最小限に抑えることができます。

甲山農園



このように手間はかかりますが、家庭菜園にはさまざまな楽しみと健康効果があります。

- ①種を播く、あるいは苗を定植して日々の成長を観察する楽しみ
- ②収穫する楽しみ
- ③食べる楽しみ(旬の時期の採れたて新鮮野菜は格別です)。
- ④日光浴により体内でビタミンDが作られ、これがカルシウムの吸収を促進させ、骨の強化に役立ちます。また日光浴は免疫力を高める効果や、ストレス、認知症になるリスクを軽減する効果などもあります。

ちなみに日光浴は午前中にするのがおすすめで、1日30分程度でも十分効果があるといわれています。

家庭菜園は庭やベランダでも十分楽しめます。心も安らぎますのでチャレンジしてみたいかがでしょうか。

全力の10年の想い出

T 会員 (鳴尾地区)



▷T会員がこれまでの貴重な経験の中から導かれた言葉を書いたためられた書です。

平成17年、62歳の頃、筆耕目的で入会しました。

初めての仕事は公園パトロールで、次の仕事は事務局での総会資料作りでした。その後、センターで初の試みとなる就業開拓委員に任命され、市内全域の企業、学校、介護施設などへの訪問活動を通じ、広くPR活動を行いました。地区会員に同行し契約が取れたことも喜びです。

事務局の仕事では、広報紙配布もれの処理、未収金の督促、総会後の懇親会や香檳園浜の清掃ボランティアの準備作業など多くの経験をさせていただきました。

平成22年には鳴尾地区リーダーに指名され、地区総会、班別情報交換会、広報紙配布、配送会員探しに苦労しました。しかし、地区の皆さんの協力が得られ嬉しい思いもありました。

また地区とは別に、甲陽園のフランス料理店の営業マンとして就業しました。店長からアドバイスをいただきながら、次第に成果が上がり、沢山の弁当の注文、来店客の増があり3年間遣り甲斐を感じることができました。

更にシルバーフェアでは独自事業として、実生(みしょう)から育てたセンリョウの苗を沢山の方に購入していただきました。

入会から10年、全力投球でしたが体調を崩し、やむなくリーダーを引き継いでいただきました。今はリハビリ、ウォーキング、書きものなどで元気にしております。

皆様に親しくしていただいた10年は私にとって宝です。そして皆様に感謝です。