

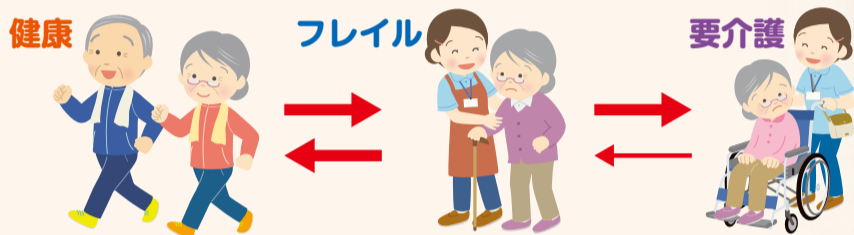


いつまでもいきいきと暮らすために

## フレイル予防の



**フレイルとは？** 健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。



フレイル(虚弱)の兆候を早期に発見して、正しい対処をすることで、進行を抑制したり、身体を健康な状態に戻すことができます。元気の毎日を過ごせるよう、自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。 団健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)



### フレイル予防のポイント

#### 栄養

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、体の維持に必要な栄養を効率的にとることができます。特に、筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

#### 運動

健康な身体を維持するためには、ウォーキングや体操など、適度な運動が効果的です。

#### 社会参加

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。また、地域活動への参加もおすすめです。

各地区の公民館やコミュニティセンターなどで開催されている様々なサークルや趣味の会で身体を動かしたり、おしゃべりをしてみてはいかがでしょうか。

### 間食を活用して、栄養バランスを取りましょう！



食生活改善推進委員  
江南支部長  
徳善 里子 さん

おすすめは、間食をすることです。年齢を重ねると、1回で食べられる量が減るので、朝昼晩の食事の合間におやつタイムを設けて、少しずつ、色々な種類の栄養をとってください。

私は、午後3時頃に小袋のアーモンド小魚を食べています。1袋の量が決まっており、食べすぎも防ぎながら、効率良くたんぱく質を摂取できますよ。

### 日常生活にプラス10分、運動を取り入れましょう！

フレイル予防のために、今より10分多く身体を動かしてみませんか？

ジムに通ったり、サークル活動に参加するだけでなく、「歩いて買い物に行ってみよう」「天気がいいから庭の草むしりをしよう」「テレビを見る時は足を前に出してふくらはぎを伸ばそう」など、ちょっとした工夫で、日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。



運動普及推進委員  
江南支部長  
木間 勇 さん

## やってみよう！フレイルチェック

### お家でできる！かんたんチェック

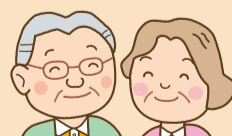


回答欄の右側に該当すると要注意！

	チェック項目	回答欄	
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

### フレイルチェック会に参加しませんか？

簡易機器を用いた握力、筋肉量、滑舌の測定や、身体や生活についての質問に答えることで、フレイルの兆候を確認します。チェック会に参加して、日常生活を直すきっかけにしませんか？



会場	日にち	時間	申し込み開始日
大江山農村環境改善センター	7/19(金)	13:30~15:30	6/20(木)
亀田地区コミュニティセンター	9/17(火)		8/20(火)
両川公民館	10/7(月)	10:00~12:00	8/23(金)

☎65歳以上の江南区民  
☎上記の申し込み開始日から開催日の1週間前までにケアアンドケーハートスクール(市の委託先、☎025-383-8610)へ電話 ※土日祝を除く9時~17時

「フレイル予防ハンドブック」より一部抜粋



# 十全なすとスイートコーンの季節がやってきます!

江南区の夏といえば、十全なすとスイートコーン。農産物直売所やスーパーの産直コーナーなどで購入可能ですので、ぜひ味わってみてください。 圃産業振興課(☎025-382-4816)

## 十全なす

旬の時期：6月下旬～9月下旬  
主な生産地区：曾野木地区

濃紺でしまった肉質でありながら、やわらかく、ほのかな甘みが特徴の巾着型のなすです。煮ても炒めても楽しめますが、特に浅漬は、新潟の夏の食卓に欠かせない一品。浅漬にしたなすは、色鮮かにしっとりやわらかく仕上がります。



## スイートコーン

旬の時期：6月下旬～8月上旬  
主な生産地区：横越地区

江南区で作られているスイートコーンの多くは「ゴールドラッシュ」という品種です。糖度15～18度という驚きの甘さですが、粒の皮が柔らかく、たくさん食べても飽きません。栄養をたっぷり含んだ肥沃な土地で作ることが、おいしさの秘密です。



### 江南区郷土資料館からのお知らせ

江南区郷土資料館(江南区文化会館内)  
(☎025-382-1157)  
<受付時間>10時～16時半  
※毎週金曜、年末年始(12/29～1/3)は休館

#### 6月 昔語りの会

旧横越町や周辺の地域に伝わる「昔話」を、横越語り部サークルの皆さんが、横越の方言で語ります。今回は「ネズミ経」など5つのお話です。

回6月22日(土) 14時～同45分

場江南区文化会館

#### 令和6年度古文書講座 「経験者向け古文書学習会」

古文書解読の基礎を身に付けており、よりステップアップを目指す方のための講座です。史料解読の実技を中心に進めます。

回7月3日・10日・17日・24日(水) 14時～15時半 ※全4回

場江南区文化会館 ■講師:若崎敦朗(旧小澤家住宅学芸員)

回先着25人 回同館へ電話

#### 第2回郷土資料館講座 「亀田近辺の句碑等に見られる俳句文化」

亀田郷では近世より俳諧が盛んであり、近代においても「まはぎ」「雪」などの俳句が発行されました。

そのような亀田郷の俳句文化を地域の句碑などから読み解きます。

回6月30日(日) 14時～15時半

場江南区文化会館 ■講師:小嶋紅円(亀田俳句会)

回先着80人 回同館へ電話

### 消防団江南方面隊 春季消防演習を実施します

消防団とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神のもと、地域住民で組織される消防機関です。地域の安心・安全を守るため、また、一層の団結および消防技術向上のため、消防演習を実施します。 総勢340名の団員による訓練の様子は壮観です。ぜひ足をお運びください。



回6月9日(日)

時間	内容	場所
9:00～10:00	分列行進、開会式、通常点検	亀田西小学校グラウンド (雨天時は体育館で実施)
10:30～11:50	ポンプ操法展示、放水訓練、閉会式	江南消防署訓練場 (雨天中止)

場新潟市消防団 江南方面隊事務局(☎025-381-2327)

### 消防情報 消太の視点



## 危険物安全週間 6月2日(日)～6月8日(土)

危険物はガソリンや灯油、軽油といった燃料のほかにも、ヘアスプレーや消毒用アルコールなども含まれ、取り扱いを誤ると大事故につながります。

#### Point 1 安全に給油しましょう!

- ・スタンド内は安全運転、車の急発進、急ハンドルは厳禁
- ・注ぎ足し給油はしない
- ・自分で容器にガソリンを入れない
- ・給油時、周囲に子どもを近づかせない

#### Point 2 身近な危険物の取扱に注意!

- ・消毒用アルコールは蒸発しやすく、引火のおそれがあるため、火気の近くでは使用しない

危険物に該当する可能性のある物品



## 「次世代へつなごう無事故と青い地球」

(令和6年度 危険物安全週間推進標語)

場江南消防署 予防課 予防調査係(☎025-381-2327)

### こうなん健康レター

場健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

#### 歯みがきをしているのにむし歯に!?

毎日歯みがきをしているのにむし歯になってしまう…そんな悩みをお持ちの方はいませんか?

実は、歯ブラシだけでは歯垢(プラーク)の除去率が約60%といわれています。これは、歯ブラシの毛先が届きにくい「歯と歯の間」に歯垢が残ってしまうためです。ぜひ「歯と歯の間」もキレイにして、むし歯を予防しましょう!

#### 「歯と歯の間」のケアの方法

デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで、「歯と歯の間」もキレイにすることができます。

#### デンタルフロス…歯と歯の間が狭いところ

1. 歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくりと下ろす
2. 歯に沿わせて、上下に数回動かす

「糸だけのタイプ」と「ホルダーに糸が付いているタイプ」があります。初めての方は「ホルダーに糸が付いているタイプ」が使いやすいです。また、小さいお子さんでも歯と歯の間が狭いところにはデンタルフロスの使用をおすすめします。

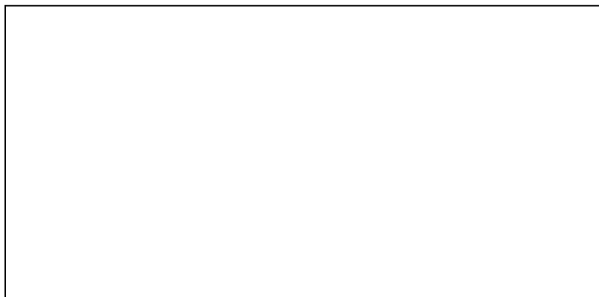
#### 歯間ブラシ…歯と歯の間が広いところ

1. 歯と歯の間にブラシを斜めにゆっくり差し込む
2. 歯ぐきを傷つけないように注意しながら 2～3回前後に動かす

様々なサイズがあるので、自分に合ったものを使用しましょう。かかりつけの歯科医院でサイズを確認してもらうと安心です。



<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



亀田行政サービスコーナーをご利用ください。住民票や印鑑登録証明書などの発行を行っています。 平日9時～19時 場亀田行政サービスコーナー(☎025・381・1200)



江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要)

毎週木曜日(祝日を除く)

13時~16時

場 江南区福祉センター

問 江南区社会福祉協議会【相談専用電話】025-250-7823

「止まって!横断歩道キャンペーン」春の全国交通安全運動

交通ルールやマナーを学び交通事故を防止

春の全国交通安全運動は、暖かくなり屋外で活動する機会が増える時期に、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることで、交通事故の防止を図ることを目的に毎年開催されています。

4月8日に、亀田東小学校で児童と保護者に向けて横断歩道の渡り方の指導が行われました。警察官の立ち合いのもと、入学式終了後の新1年生が安全な横断歩道の渡り方を学び、実際に手を挙げて渡る練習を行いました。

また、翌日9日には、交通安全協会の会長、江南警察署長、江南区長が亀田駅の構内で交通事故の防止を呼びかけ、行き交う人は足を止めて耳を傾ける様子が見られました。

横断歩行中の事故は昨年比で増加しています。横断しようとする歩行者がいる時は必ず横断歩道の手前で一時停止し、思いやりと譲り合いの精神で運転しましょう。



北方文化博物館 大藤棚ライトアップ

樹齢150年の大藤が満開、幻想的な風景に息をのむ

4月下旬に、北方文化博物館の藤の花が開花しました。樹齢150年、幹まわり1m60cm以上のこの大藤は、甘い香りを漂わせながら房状に美しい花を咲かせ、絵画のような風景を作り出していました。

4月27日~5月6日の夜には、棚全体がライトアップされました。

昔のたたずまいが残された豪農の館と満開の藤が織りなす幻想的な風景に、訪れた多くの人々は、感動の声をあげながら鑑賞し、写真撮影を楽しみました。



江南区からのお知らせ

回=日時 時=時間※時間は24時間表記 場=場所 対=対象・定員 参=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 問=問い合わせ 申=申し込み(記載のないものは事前申込不要。当日直接会場へ)

自宅でできる運動をご紹介します! 運動でヘルスアップ

自宅でできるストレッチ、筋トレなど健康づくりのための運動と講話

回 6月24日(月) 13時半~15時半 (受付:13時15分から)

場 亀田総合体育館

対 先着12人

持 履き、飲み物(水・お茶)、タオル

回 6月3日(月)~6月10日(月)に

健康福祉課 健康増進係

(☎025-382-4316)へ

毎月第2・4火曜日開催 プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場です。育児について、友だちづくりなどおしゃべりのできる居場所です。

回 6月11日・25日(火)

10時~11時半

対 0歳児とその保護者(就園前児の兄弟姉妹は0歳児と一緒に参加可)

持 バスタオル(マットの上に敷いて使用)

学習用に部屋を開放します

回 6月8日・22日(土) 9時~17時

対 中高生を優先 10人

横越地区公民館

いぶき野 1-1-2 ☎ 025-385-2043

女性セミナー

いざという時に自分と大切な人を守るための講座

回 7月5日~19日 ※全3回

10時~正午

日にち	内容
7/5(金)	くらしの中に防災を!!
7/10(水)	救命入門演習
7/19(金)	私のイライラと上手につきあおう!

対 18歳以上の女性 20人

(応募多数の場合は抽選)

保育あり 7人

回 6月10日(月) 正午までに

申請システム=右=、同館

へ電話または窓口で申し

込み

公民館情報

亀田地区公民館

江南区文化会館内 ☎ 025-382-3703

令和6年度 亀田地区市民文化展 出品作品募集

11月2日(土)・3日(日)に開催される同展の展示作品(絵画、書道、写真、工芸、文芸など)を募集します。

対 亀田地区で活動する団体または個人

回 6月26日(水)までに申込

書を同館へ提出。詳細は

ホームページ=右=から

確認してください。

いきいきシニア講座

からだもこころも健康に! ゆらぎ体操

寝たままからだを揺らす「ゆらぎ体操」で膝や腰に負担をかけず、からだもこころもほぐします。

回 7月4日(木) 13時半~15時半

対 概ね50歳以上 先着20人

持 動きやすい服装、ヨガマットまたは厚

手のバスタオル、フェイスタオル

回 6月4日(火)~27日(木)に同館へ電話

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

こうなん ニュース NEWS

区自治協議会と地元コミュニティ協議会が製作 “川3部作”まち歩きマップが完成

3月に両川まち歩きマップが完成しました。これは、江南区自治協議会のまちづくり部会と、地域のコミュニティ協議会が協力して作成したもので、地域の歴史や見どころなどを紹介しています。

地域の魅力を再発見してもらうことを目的に取組が始まり、これまで「曾野木」「横越」に続き「両川」を作成したことで、「3部作」が完成しました。

江南区は信濃川、阿賀野川、小阿賀野川と三つの川に囲まれ、川にまつわる歴史や文化、特産品があります。

マップは区役所や公民館など区内の公共施設で配布しています。ぜひ、マップを手に地元を歩き、歴史や魅力を感じてください。



ダウンロードはこちら

毎月第2火曜日開催

みんな おいでよ! 子育てひろば

0歳からのお子さんと保護者の交流の場です。子育てサポーターと、色々なことをおしゃべりしませんか(情報交換、絵本の読み聞かせ、わらべうた、親子のふれあい遊びなど)。

回 6月11日(火) 10時~11時半

対 就園前児とその保護者

持 着替え、飲み物

曾野木地区公民館

天野 2-7-2 ☎ 025-280-6810

毎月第2・4月曜日開催

子育てサロン ~ぽっかぽか~

保育室の自由開放(子どもの自由遊びや保護者同士の情報交換など)

回 6月10日・24日(月) 10時~正午

対 就園前児とその保護者(0歳児も参加可)

ふれあい掲示板

市民グループなどの催しを掲載しています

太極拳 無料体験会

回 6月6日・13日・20日・27日(木)

時 10時~11時半

場 横越地区勤労者総合福祉センター

持 マット、バスタオル

回 健康太極拳 中川(☎080-1172-1457)

ほのぼの江南

ひきこもりなど社会とつながることに不安を感じている人が、おしゃべりしたりお茶を飲んだり、気楽に安心して自由に過ごせる居場所です。

回 6月12日(水) 10時~16時

場 江南区福祉センター

問 江南区社会福祉協議会

(☎025-250-7743)

小さな美術館 季 企画のお知らせ

問 同館 高橋

(松山112、☎080-8484-5062)

和合利夫絵画作品展

現代絵画30点を展示します。

回 6月5日(水)~13日(木)

10時~17時

キトキトライブ

端正な演奏と柔らかく伸びやかな歌声でチベットへいざないます。

回 6月8日(土) 14時半~16時

¥1,000円 問 同館へ電話

石田一平作陶展

回 6月22日(土)~29日(土)

10時~17時

青水無月の花を活けて楽しむ会

回 6月25日(火) 13時半から

¥2,500円 問 同館へ電話

facebookを追加して 江南区の最新情報を生活に取り入れませんか

江南区役所 Facebook

緑と潤和した 賑わいと安らぎのあるまち 江南区

区役所 だより **こうなん**

18,000部/月2回発行

縦3.9cm×横7.9cm

**広告募集中**

1回 7,000円

対 象 江南区内にお店や事業所を持つ事業者

申し込み 地域総務課 ☎025-382-4619