

フレイルになる前に始めたい

# 健康を維持するための講座や催し

**1 ノルディックサポーター養成講座**  
 ノルディックウォーキングを普及するボランティアを養成する全3回の講座です。  
 と き 11月9日(月)・11日(水)・16日(月)、  
 9時30分～11時30分  
 ところ 千本プラザ多目的ホール  
 対 象 市内に住む概ね55歳以上で医師から運動を禁止されていない人

**2 健康体操サポーター養成講座**  
 介護予防体操の指導やサポートをするボランティアを養成する全4回の講座です。  
 と き 11月26日(木)、12月3日(木)・9日(水)・10日(木)、  
 9時30分～11時30分  
 ところ 千本プラザ小会議室・軽運動室  
 対 象 市内に住む概ね55歳以上で医師から運動を禁止されていない人

**3 認知症予防講演会・脳の健康度チェック**  
 大山一考医師(沼津大山クリニック院長)による認知症予防と生活習慣についての講演を行い、スクリーンを使用して皆さんの脳の健康度をチェックします。  
 と き 11月7日(土)、14時～16時15分  
 ところ サンウェルぬまづ多目的ホール  
 対 象 概ね65歳以上で要介護認定を受けていない人



**4 フレイル予防講座  
 ～健康寿命のカギはフレイル予防～**  
 体と心のフレイルチェックを行い、フレイル予防のための食事と運動、社会参加の実践方法についてお話をします。  
 と き 11月20日(金)・27日(金)、12月11日(金)、  
 13時30分～15時40分  
 ところ 第三地区センター  
 対 象 市内に住む概ね65歳以上の人



**5 ノルディックウォーキング野外イベント**  
 千本松原や海岸沿いで自然を感じながら、皆さんと一緒にノルディックウォーキングを楽しみませんか。  
 と き 11月30日(月)、9時30分～11時30分  
 集 合 千本浜公園八角池  
 (千本浜公園バス停前)  
 対 象 市内に住む概ね65歳以上で医師から運動を禁止されていない人  
 申込方法 はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、ノルディックウォーキングの経験の有無を明記して郵送  
 申込期限 10月30日(金)(必着)

**皆さんのフレイルチェックを私たちがサポートします!**  
 自分では気が付かない、意外な箇所の活力の低下を発見できたりしますよ。みんなでフレイルを予防しながら、元気に歳を取りましょう!  
 フレイルサポーター 佐野さん



**お申し込み・お問い合わせ先**

1 2 沼津市社会福祉協議会 ☎055-962-6260

3 4 長寿福祉課 ☎055-934-4866

5 ㈱河合楽器製作所沼津店 ☎055-925-6367  
 〒410-0013 沼津市東熊堂 457-13

1～4の申し込みは10月8日(休)、9時から先着順です。詳細はこちら



本市は、市民の3人に1人が65歳以上となっており、その中で要介護認定を受けている人は15・4%で全国平均より少なく、歳を重ねても自立した生活を送っている人が多いまちです。健康に自信がある人も多いことでしょう。しかし、誰しも年齢と共に心身の活力は低下します。フレイルはいわば、歳を重ねれば当然のことなのです。その中で「自分らしく」、「いきいき」と暮らしていくためには、自身の健康状態を把握し、自分にあった健康の秘訣を見つけることがより大切です。

今回の特集を通して出会った人たちは、皆さん明るい笑顔が印象的で、毎日を楽しみながら、自分にあった方法で健康を維持していました。皆さんも今一度自身の生活を見直し、フレイル予防のために日常生活の中でできることについて考えてみませんか。

「沼津には元気な人がたくさんいる」、「歳を取っても自分らしくいることができるまち」と市民の皆さんが心から思うことは、まち全体の活力となります。そして本市の目指す「誇り高い、元気なまち沼津」の実現に繋がるのではないのでしょうか。



## 会話でいきいき

沼津市老人クラブ連合会会長  
小池邦廣さん (78歳)



「仲間とやるから楽しいんだよね」という小池さんは、市の老人クラブへの入会をきっかけに、70歳の時にグラウンドゴルフを始めたといいます。「いろんなことに挑戦すると、新しい仲間が増えるんだ。そのためにやっているようなもんだよね。仲間がいれば話も弾むし、些細なことでも一緒に喜んだり笑ったりできて楽しいよ」と教えてくれました。

この日は親戚に勧められて、野菜作りも面白そうだと思って始めたという、自慢の畑を案内してくれました。

「ここは貸し農園だから、いろんな人が集まるんだよ。いいキュウリができたねなんて互いに褒め合ったり肥料のコツを教え合ったりして、楽しく育てているよ。もっとも、育てた野菜はほとんど人にあげちゃうんだけど」と笑いながら話します。

「80歳も近いから、いや、人生後半だからこそ、いろんなことに挑戦していきたい。人と会話をしながら毎日を楽しく過ごしたいからね」と話す小池さんの健康の秘訣は、仲間との楽しいなコミュニケーションにあります。

## 働いていきいき

沼津観光案内所  
小林美智子さん (68歳)



「こんにちは、何かお困りですか」。沼津駅南口にある観光案内所を訪れると、明るい笑顔の小林さんが迎えてくれます。小林さんは、退職後にぽっかり空いた時間を有効活用したいと思い、シルバー人材センターに登録したそうです。それから約8年間、市外から訪れる人たちに沼津のことを案内しているといいます。

「観光案内を始めたばかりの頃は、沼津のいいところを伝えきれずに悔しい思いもしました。だから、たくさん勉強もしましたし、市内のお店を食べ歩いて回りました。おかげで沼津の美味しいお店や穴場スポットなど、たくさん知っていますよ。観光案内を始めたから、私自身ももっと沼津のことを好きになりましたね」と話す小林さんは、得意の英語と明るい笑顔で外国からの観光客にも親しまれているそうです。

「行ってらっしゃい!と送り出した人が帰りに立ち寄って『楽しかったよ、ありがとう!』と言ってくれた時は、ついガッツポーズが出ますね。人の役に立っていると実感できて、明日も元気に頑張らなきゃと身が引き締まります」と話してくれました。

働くことを通じて人の役に立ち、やりがいを感じることが、小林さんの健康の秘訣のようです。