



のばそう! 健康寿命 めざそう! 生涯現役

ヤングシニア 応援ブック



平成28年度から開始した
ヤングシニア生きいきプロジェクト。
これまで、多くの皆さんが
参加し、活動が広がりました。
その一部をご紹介します。

糸島市
ヤングシニア
生きいきプロジェクト
推進中!



ヤングシニア応援ブック

令和3年1月発行 糸島市健康推進部 介護・高齢者支援課
<https://www.city.toshima.lg.jp> TEL.092(323)1111 (代表) ※掲載内容は令和3年1月現在のものです。

身体的フレイル簡易チェックシート

やってみよう!

おてがる!フレイルチェックシート おてフレ

太枠の回答欄の「はい」「いいえ」どちらかに○をつけてください。

項目	内容	回答
疲労感 Fatigue	1: 気分が落ち込んで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか?	どちらか一つにあてはまる場合も「はい」に○
	2: 何をするにも骨折りだと感じましたか?	1.はい 0.いいえ
筋力 Resistance	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?	0.はい 1.いいえ
有酸素能力 Aerobic / Ambulation	1kmぐらいの距離を続けて歩くことができますか?	0.はい 1.いいえ
活動量低下 Inactivity	1日のうち、座っている又は横になっている時間は、起きている時間の80%以上ですか?	1.はい 0.いいえ
体重減少 Loss of weight	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?	1.はい 0.いいえ
合計		点

判定結果	0点	ノンフレイル 今のところ問題ありません。
	1~2点	プレフレイル 要注意! 予防に取り組みましょう。
	3点以上	フレイル 保健師等に相談してください。

今回は問題がなかった方も、おてフレを使って定期的にチェックを行い、フレイルの早期発見に努めましょう。
※裏面に解説をのせていますのでご覧ください。

Chen Si et al., JAMDA, 2019
国立大学法人九州大学キャンパスライフ・健康支援センター
※本紙の内容に関して無断での転載・引用は固くお断りいたします。

「参加する」から「続ける」「繋げる」のステージへ

軽い運動から手仕事まで。笑顔あふれる交流の場です。

平成29年7月から、介護予防センターはつつら館で行われている「スポレク広場」。

ヤングシニア世代の交流やボランティアの活躍の場を目的とし、開催しています。

ボランティアの指導者を中心に、軽いストレッチや椅子に座ったまま行う酸素運動から始まり、折り

紙工作など、期間終了後も自宅で習慣化でき、また、誰もが参加しやすいメニューが中心です。



スポレク 広場



参加者からボランティアへ

経験を活かしてステップアップ

「私自身も参加者と一緒に楽しんでます。参加者の笑顔や元気な姿に活力をもらっています。」という話すのは小柳伊都子さん。スポレク広場の卒業生で、現在はスポレク広場のボランティアを務めています。

体力や記憶力の衰えが気になる始め、平成30年度のスポレク広場に参加。音楽を聞きながら体を動かすことで、気分爽快、体調も改善。人とコミュニケーションをとることで気持ちも明るくなり、上手くできないゲーム(レクリエーション)があっても仲間とならそのことさえ笑いに変えることができ、前向きにもなりました。

「家にはできない体験がたくさんあります。活動のきっかけを探している人は、何からでも、どこからでもいいので、まずは一歩踏み出してほしいです。」そうアドバイスする小柳さんも、趣味や生きがいを探して、まだまだステップアップを続けています。



折り紙工作の様子(左側中央が小柳さん)

「家にはできない体験がたくさんあります。活動のきっかけを探している人は、何からでも、どこからでもいいので、まずは一歩踏み出してほしいです。」そうアドバイスする小柳さんも、趣味や生きがいを探して、まだまだステップアップを続けています。

クローバー

- 曜日 第1・第3木曜日
- 時間 13時15分～15時
- 会費 1回 500円(材料費等)
- 会場 介護予防センターはつつら館

まずは
見学に
お越し下さい!



新たなサークルの立ち上げへ

広がる活動の場・活躍の場

令和元年度、「スポレク広場」の卒業者を中心に新たなサークル「クローバー」が立ち上がりました。月に2回、参加者同士でクラフト作業のメニューを相談し作業を進めます。参加者の中には、「クローバー」で学んだことを、高齢者サロンや地域の集まりなどのお手伝いに活かしている方もいます。二つの場では終わらず、次に繋がる、広がっていく活動を実践しています。

初めての参加も大歓迎。興味のある方は気軽に見学にお越しください。



働くことで元気になる

仕事を通じて社会参加することは、閉じこもりを防止し、身体面だけでなく精神面でもフレイル予防になります。

働くことで見つかる生きがい

仕事への責任や誰かの役に立つ、誰かを支えるといった経験が生きがいになります。



働くことでできる仲間

仕事場に行き、同僚やお客さんと接することで社会とのつながりが生まれます。家族や地域とはまた異なった人間関係が得られます。

自宅でできる体操が好評!

トレーニング!スタートアップ教室

「体が資本」中高年のための初心者向け運動教室

いつまでも元気で生きがいとした生活を送るために必要な体づくり。中高年の方で、健康・体づくりを始めたい方や運動初心者を対象とし、「自宅でできるストレッチ体操」を中心とした運動指導をしています。個人のスケジュールに合わせて参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。



ふれあい参加者
柴藤房恵さんと清三郎さん

程よい運動量なので、
ストレスにならずに
継続できるのが嬉しい

●清三郎さん:最初は、妻の送迎だけでしたが、体の調子が良くなり、楽しく参加している妻を見て、一緒に参加するようになりました。これからは夫婦で続けていきます。

●房恵さん:教室で、ストレッチすると体の調子が良く、足や腰、肩の痛みが軽くなりました。内容も時々変わるので、飽きずに楽しく参加できています。



健康運動指導士 井上香織さん

教室名の通り、これから運動を始めたい方、運動を始める方法が知りたい方などを対象に、健康づくりの「はじめの一歩」を支援する教室です。自宅から通いやすい会場を選り継続して参加することで、運動の「習慣化」に繋がると思っています。毎週楽しい雰囲気の中でお待ちしておりますので、ご参加をお待ちしております。



健康福祉センターあごら

(糸島市潤一丁目22番1号)

- 曜日 毎週 水・金・土曜日
(祝日・施設休館日はお休み)
- 時間 1回目 9時～11時 / 2回目 10時～12時
3回目 13時～15時(金曜日のみ)
- 利用料 1回 220円(2時間)
※1時間超過ごとに110円追加

※予約不要。イベント等の開催により実施しない場合があります。実施については、「広報いとしま」のカレンダー(毎月15日号)でご確認ください。
※病院から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。

健康福祉センターふれあい

(糸島市志摩初1番地)

- 曜日 毎週 火・木曜日
(祝日・施設休館日はお休み)
- 時間 9時～11時
- 利用料 1回 200円



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控える方の運動不足解消にむけて、糸島市のホームページで運動動画の配信をしています。ご自宅での健康づくりに役立ててください。

運動動画配信中



「シルバー人材センター」で

自分らしい働き方を見つけよう

経験やスキルを発揮して働く!

やってみたかった未経験の仕事に挑戦!

ライフスタイルや社会情勢が変化中、定年延長や再雇用といった制度の後押しもあり、60歳以降も働き続けるヤングシニアが増えています。自分らしい働き方を見つけ、生涯現役をめざしましょう。

毎月15日、入会説明会開催!

公益社団法人 糸島市シルバー人材センター

様々な業務内容の仕事を紹介。
未経験の仕事に挑戦される方には講習会でサポート。

【所在地】糸島市潤一丁目21番1号
【電話番号】092-322-5111
【営業時間】平日:8時30分～17時00分
【ホームページ】http://itoshima.sakura.ne.jp



糸島市シニアクラブ連合会

サークル活動で体も心も健康に!地域の仲間と笑顔あふれる毎日!
109のシニアクラブと5,900人を超える会員で活動中

この3年間で54もの新しいサークルが立ち上がったりと、連合会が力を入れているのが各シニアクラブのサークル活動。

野菜作りや陶芸、フラダンスなど様々な活動がある中、一部を紹介します。

生きがいつくりや健康づくり、仲間づくりなど、ご自身の目的にあったサークル活動を始めてみませんか。

波多江カラオケ愛好会(波多江校区)

今月の課題曲は平成生まれ演歌歌手の最新曲♪

平均年齢は78歳。歌うことで唾液の分泌が促され口腔内の健康を保ち、歌詞を覚え、披露する心地よい緊張感は脳の活性化にも。「教室ではないから指導者も批判もない。最初はうまく歌えなくても、たくさんの方の仲間の歌を聞きながら練習することでどんどん上達していきます。」その言葉どおり、仲間からの温かいまなざしの中、参加者全員が課題曲と自由曲を感情豊かに気持ちよく歌いあげます。



フォークダンスサークル カサブランカ(波多江校区)

華やかな衣装で心もダンスも晴れやかに♪

ふわふわで華やか、お揃いの衣装で楽しむフォークダンス。「美容と健康のために踊りを楽しんでいます!」と言う参加者が多く、笑顔溢れる賑やかなサークルです。初心者でもわかりやすいレッスンと、みんなでテンポを合わせながら覚える振り付けは、間違えても笑いに変えるメンバー達だから通い続けられるとの声も。世界の民謡から日本のアーティストまで、幅広い曲を楽しんでいます。



グラウンド・ゴルフ同好会(前原南校区)

マイクラブ片手に楽しく鍛える!

ボールをスタートマットから打ち始め、ホールポスト内に禁止した状態「トマリ」までの打数を数えるゲーム。コースはグループで回るものの成績は個人勝負、というところも他のプレーヤーに気を遣わずマイペースに楽しめる理由の一つ。「青天井のもと仲間とおしゃべりや情報交換をしながら楽しめるのがこのスポーツの最大の魅力」と参加者が話す通り、たくさんの方の笑顔と明るい掛け声が響き渡ります。



ベタンク愛好会(前原南校区)

勝負はシビアに。メジャー片手に決着をつけます。

目標となる球に向けて金属製のボールを投げあい、より近づけることで得点を競いあうベタンクは、ヨーロッパ発祥で、子供から高齢者まで楽しめる人気のスポーツ。笑い声や冗談が溢れながらも、数センチの距離をメジャーで測り勝敗をつけるところが醍醐味です。「激しい動きもなく、長く歩かなくていいから、足に痛みがあっても参加できる。仲間たちと一緒に活動していると実感できて嬉しい。」との声も。



糸島市シニアクラブ連合会事務局(糸島市社会福祉協議会内) ☎092-324-1660



旬の野菜を使って簡単クッキング いとゴン食堂で人気のメニューをご自宅で

平成28年5月のオープン以降、延べ11,500人を超える方が利用。糸島市食生活改善推進会のメンバーで、これまで培った知識や経験を活かし、栄養と野菜たっぷりの美味しいお弁当を提供しています。

お弁当と併せて人気なのが、スタッフとの交流。旬の野菜を使ったメニューや味付けの工夫など、自宅で手軽にできるポイントもお伝えしています!今回は、栄養価が高く調理しやすい厚揚げを使ったメニュー2品を紹介。いとゴン食堂でも人気のメニューですので、ぜひ自宅でも作ってみてください!

いとゴン
食堂

介護予防センター (はつらつ館(糸島市前原東二丁目2番10号))
曜日 月・木曜日(祝日・施設休日日はお休み)
時間 12時~13時30分
料金 500円(税込)汁物・デザート付き(お持ち帰りはできません)
予約 予約もできます。(はつらつ館 092-331-8172)

茄子と厚揚げのチーズ焼き

- 材料(4人分2切ずつ) 164Kcal/1人分
- 茄子(20cmくらいのもの)……2本 ●玉ねぎ……1個
- 厚揚げ(油抜きしておく)……約120g ●チーズ……適量
- ケチャップ……大さじ2 ●薄口醤油……小さじ1 ●油……小さじ1
- 作り方
- ① 茄子はヘタを取ってタテ半分に切り、皮目に包丁で5mm幅くらいの切れ目を入れて2等分し、素焼きをする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、油でしんなりするまで炒め、ケチャップを混ぜて薄口醤油で味を調える。
- ③ アルミホイルに並べた茄子の上に、8等分にした厚揚げ、玉ねぎ、チーズの順に乗せる。
- ④ オーブントースターで焼き目がつくまで15分程度焼いたら完成。



栄養士チェック
●チーズと厚揚げでカルシウムアップ!
●ボリュームのある野菜のおかげで朝食にもオススメ。

- ポイント ● 茄子の皮目の切れ目は、ヨコに入ると噛み切りやすい。
- 最後にタバスコをかけると辛み、酸味が増し、味の変化を楽しめる。

小松菜と厚揚げの白和え

- 材料(4人分) 76Kcal/1人分
- 小松菜(ほうれん草でも可)……2束 ●厚揚げ(油抜きしておく)……約120g
- 味噌……大さじ1 ●砂糖……大さじ1 ●みりん……大さじ1/2
- 作り方
- ① ボウルに味噌と砂糖、みりんを入れ混ぜておく。
- ② 小松菜は4cmくらいに切り、お湯で茹でる。
茹で上がったら水で冷やし、水気を切る。
- ③ 厚揚げは厚さ半分に切って、5mmくらいの薄切りにする。
- ④ ①に②③をいれ、かき混ぜるように混ぜ合わせたら完成。



栄養士チェック
●小松菜はほうれん草よりカルシウムや鉄分を多く含んでいます。
●塩分が味噌の塩分のみなので、減塩にもなっています。

- ポイント ● 味噌の種類によって味が変わるのでみりんの量で調整する。
- 厚揚げの食感を楽しむため、潰しすぎないように混ぜる。

九州大学の
研究に
協力しています

フレイル予防で健康長寿を目指す!!

フレイル予防運動サークル(教室)活動中



体験1回
無料です!

九州大学基幹教育院 テクニカルスタッフ
【健康運動指導士 町田由紀子先生】

フレイル予防運動サークルは、糸島市と九州大学とのフレイル予防に関する共同研究で、フレイル測定会や運動教室にご協力いただいた方々から生まれた自主活動サークルです。現在9グループで活動されています。体力に自信がない人ほど、ぜひご参加ください。



70歳過ぎたら、からだを動かさないと!

はつらつ館で
参加する
中村信博さん

ヘルニアで手術、1か月の入院生活で歩けなくなるほどの筋力低下を体験。医療機関でのリハビリを経て、約1年以上運動教室とサークル活動に参加し効果を実感。「医者からウォーキングと言われたけど、なかなか1人だと続かない。サークル仲間と楽しく、そして身になる活動ができています。」

高齢者(65歳以上)の運動教室サークルで、週に1回、健康運動指導士等の指導のもと、皆で楽しくストレッチや筋力トレーニングを行いフレイル®予防に努めています。
※フレイルとは…加齢により心と身体の活力が低下した状態。多くの人は、フレイルから認知機能の低下や要介護状態へと進むと言われています。



サークル活動日・場所 (時間はお問い合わせください)

- 介護予防センターはつらつ館(糸島市前原東二丁目2番10号) 毎週/水・金曜日
- 健康福祉センターふれあい(糸島市志摩初1番地) 毎週/水・土曜日
- 南風コミュニティセンター(糸島市南風台八丁目10番52号) 毎週/金曜日
- 高齢者福祉施設二丈苑(糸島市二丈深江1293番地1) 毎週/金曜日

※入会時に簡単なフレイルチェック有 ※会費:1ヶ月 2,000円(月4回)

※持ち物:ヨガマット・水分補給用飲料

申込・問合せ 九州大学・糸島フレイルサークル担当
☎070-1296-4397 (平日:10時~16時)

まずは、裏表紙のフレイルチェックシートにお答えください! おてがる!フレイルチェックシート

おてフレ



解説
します!

疲労感



Fatigue

ふだんでは感じないような「こころの落ち込み」や「面倒だ」と思う気持ちが続く、うつ状態を引き起こしやすくなります。この項目を「はい」と回答した方は、こころやからだがりリラックスできること(趣味活動など)を始めてみましょう。

活動量低下



Inactivity

「1日の起きている時間のうち、私はほとんど座っているか横になっている」と感じる場合には「はい」とします。「はい」と回答した方は、身体活動量が低下している可能性があります。楽しみながら活動できることに、取り組んでみましょう。

筋力



Resistance

時々、用心のために手すり等を使用する程度の場合は「はい」、手すり等を使わずに昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合は、「いいえ」とします。この項目を「いいえ」と回答した方は、筋力が低下している可能性があります。運動を始めてみましょう。

体重減少



Loss of weight

急な体重減少は、筋肉量が減っていることがあります。ダイエットなど意識して体重を減らした場合や6ヶ月以上かかって体重が減少している場合は「いいえ」とします。この項目を「はい」と回答した方は、体重減少の原因を明らかにするため、かかりつけ医や保健師等の専門職に相談しましょう。

有酸素運動



Aerobic/Ambulation

持久力をチェックしています。この項目を「いいえ」と回答した方は、持久力が低下している可能性があります。運動を始めてみましょう。



糸島市・福岡市連携事業

福岡100
人生100年時代への
チャレンジ

「アクティブシニアの生涯現役さがけ事業」

平成28年度から、糸島市と福岡市は生涯現役社会の実現を目指し、シニア世代の生きがい・健康づくりにかかわる事業の情報共有、連携を行っています。ここでは、福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組の一つであるスマートフォンアプリを使って行う健康ウォーキングをご紹介します。糸島市民の方もご利用いただけますので、ぜひお試しください。

Walk! パ・リーグウォーク

主催:パ・リーグウォーク実行委員会

毎日の歩数で競う、パ・リーグファンのペナントレース!!

他球団と歩数で勝負したり、1日1万歩で選手画像が入手できる「パ・リーグウォーク」アプリを使って、地元球団ソフトバンクホークスを応援しながら、「自然に」「楽しく」健康づくりませんか?

無料アプリをインストール → 応援する球団にホークスを指定する → 個人戦・チーム戦でホークスを応援しよう!

スマートフォンで「パ・リーグウォーク」アプリを検索、または下のQRコードを読み取りアプリストアからインストールします。

健康ポイントをためて、お得をGET!

歩いた歩数を記録。歩数に応じて健康ポイントが貯まります。日々の健康情報も入力ができるウォーキングアプリです。

スマートフォンアプリを使って健康ウォーキング
「ふくおか散歩」の始め方

- STEP 1 無料アプリをインストール
- STEP 2 プロフィールを入力する
- STEP 3 歩いてポイントをためる
- STEP 4 ポイントを活用

ポイントで交換しよう!

- ▶ クオカードや商品券が毎週当たるキャンペーンへの応募
- ▶ 飲食店の割引や特典
- ▶ 店舗で使える割引クーポン

ふくおか散歩 無料アプリダウンロードはこちらから!

App Store からダウンロード

GET IT ON Google Play