

## 新成人の皆さん おめでとうございます

【令和3年成人式】

小松 多聞さん「昨年20歳になりました。成人式は1年延びましたが開催されることになり、嬉しく思います。昨年以上に社会人としての自覚を持ち、さまざまなことに挑戦していきたいと思います。」

【令和4年成人式】

小松 桜子さん「無事に成人を迎えられたことを嬉しく思います。自覚・責任を持ち、夢に向かって努力していきたいと思います。」

片山なずなさん「仕事を休まず頑張って行き、お金を貯めて旅行をしたいと思います。」

三浦 貴大さん「三浦貴大 平成13年7月2日生まれ20歳！」



### 三隅中学校 美術部作品展から

12月7日(火)~13日(月)まで小ホールで三隅中学校美術部の皆さんの作品展示がありました。普段中学生の作品を鑑賞する機会が少ないので、とても喜んでいただきました。



★ 掲載には中学校の許可をいただいています。

## Hello! コミナス!!

### フレイル予防はみんなの健康づくりに!

「フレイル」とは、健康と要介護の中間地点にある状態、「虚弱」を意味しています。なんとなく元気が出ない、疲れやすい、歩行が遅くなる、家にこもることが多くなった、のような兆候がみられます。本人や家族でも気がつきにくいですが、そうした兆候に早めに気づき適切な対策をとることで、生活機能を回復させることができます。

フレイルを予防するには、【栄養】【体力】【社会参加】それに【口腔】の視点が重要で、「食べて、動いて、人と交わる」というライフスタイルが効果的です。これらを1人で実践するよりも、誰かと実践するとさらに効果的であることがわかっています。健康づくりは、“大事なのはわかるけどひとりではなかなか続かない”もの。身近な人と一緒に取り組むことで、継続もしやすくなるでしょう。交流や社会活動が活発な地域を作っていくことは、その地域みんなの健康づくりにも貢献できるかもしれませんね。

(地域コーディネーター コミュニティナースからのコーナーでした。)



### 年末年始の注意を喚起

12月16日(木)16:00~18:00

寒気が入り冷たい風雨の中、青色防犯パトロール活動が行われました。黒沢地域は、令和3年中に事件事故の発生はゼロと、吉田巡査長の挨拶の中で報告がありましたが、年末年始に向け気を緩めないでいまいしょうと、音声でアナウンスしながら地域内のパトロールをしました。

#### 【3つの重点項目】

- ① 特殊詐欺への注意
- ② 飲酒運転の防止
- ③ 悪質訪問販売への注意

## 六地蔵道ウォーキング&交流会から



11月28日(日)は秋麗の中、六地蔵道ウォーキングと交流会が行われました。令和2年度は、井川路を歩いたので六地蔵道のコースは2年ぶりの開催でした。体力に合わせ、センターではコミュニティナースの小田原 汀(おだわらなぎさ)さんの指導で、コロナ対策を行いながら楽しいアイスブレイクと健康体操で盛り上がりました。

古和の里を眼下に見ながら登っていくと、頂上には三隅川水力発電所設備改修工事中の構造物が出迎えていました。木々の木漏れ陽や白い三日月、遠く日本海には、三隅火力発電所や高島が見え、申し分のないパノラマに参加者の皆さんは大満足。一方、小ホールでは、新聞棒を使ったアイスブレイクで緊張がほぐれ、コミュニティナースとして、何度も福祉弁当配達でアドバイスをいただいている小田原さんの進行で笑顔いっぱいのサロンになりました。このウォークの事業も高齢化の進む黒沢にとっては、年々厳しくなる事業ですが、内容を考慮しながら健康寿命の延伸とコミュニティづくりのために大切な取り組みと考えています。



この日は、ちい助弁当が参加者のお腹を満たしてくれました。調理スタッフの皆様、事前にコース整備をいただいた皆様、トイレ休憩所を提供していただいた(株)奥村組様、峠田 等様、お世話になり、ありがとうございました。



## そば打ち体験で年越し準備OK!

### 課題解決事業 オーニング&ターフテント

高齢化が進む黒沢地域の負担軽減と効率化のための整備が終わり、初の活動が行われました。



12月19日(日)そば打ち体験があり、参加の皆さんは、新そば粉の香りを満喫しながらそばの打ち方を体験しました。

