北宮校区福祉委員会

Ⅰ．地域の概況

校区人口	10,266人	世帯数	5,020世帯	６５歳以上人口	2,087人	高齢化率	20.3%
自治会数 5	川田・吉原・古箕輪・中新開・今米						

（参考：令和5年版統計書）

Ⅱ．組織・運営体制

福祉委員数	11人(協力員35人)
構成団体/個人	自治会
主な活動拠点	盾津東公民分館・自治会館・集会所・他

Ⅲ．小地域ネットワーク活動

◇個別援助活動

見守り・声かけなど	実施している

◇グループ援助

活動名	名称	日時（定例日）	場所	対象	費用	備考
いきいきサロン活動	いきいきサロン活動	各自治会にて開催	各自治会館	高齢者		自治会により異なる
	世代間交流事業	年１回	北宮小学校 （わんぱく教室）	高齢者および児童	無料	
介護予防事業	介護予防教室 広報啓発活動	年５回	各自治会館 校区福祉委員会だよりの配布	主に高齢者	無料	

◇その他の活動

愛ガード運動・各種調査（高齢者・金婚ダイヤモンド婚対象夫婦・交通遺児など）・校区内清掃活動　ほか

Ⅳ．敬老事業

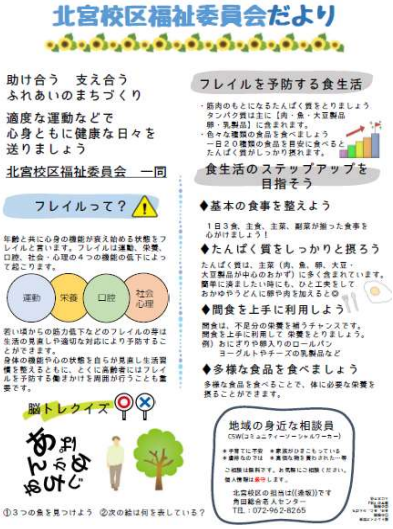
グランドゴルフ大会、祝品の配布をしている

Ⅴ．歳末たすけあい事業

世代間交流を行っている。

Ⅵ．校区の特徴

北宮校区


北宮校区福祉委員会だより

助け合う　支え合う
ふれあいのまちづくり

適度な運動などで
心身ともに健康な日々を
送りましょう

北宮校区福祉委員会　一同

フレイルって？

年齢と共に心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の４つの機能の低下によって起こります。

運動　栄養　口腔　社会心理

若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は生活の見直し や適切な対応により予防することができます。
身体の機能や心の状態を自ら見直し生活習慣を整えるとともに、とくに高齢者にはフレイルを予防する働きかけを周囲が行うことも重要です。

脳トレクイズ

あ　い　う　え　お
か　き　く　け　こ

①３つの魚を見つけよう　②次の絵は何を表している？

フレイルを予防する食生活

・筋肉のもとになるたんぱく質をとりましょう
タンパク質は主に［肉・魚・大豆製品
卵・乳製品］に含まれます。
・色々な種類の食品を食べましょう
一日３０種類の食品を目安に食べると
たんぱく質がしっかり摂れます。

食生活のステップアップを目指そう

◆基本の食事を整えよう

１日３食、主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけましょう！

◆たんぱく質をしっかりと摂ろう

たんぱく質は、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）に多く含まれています。簡単に済ましたい時にも、ひと工夫をしておかゆやうどんに卵や肉を加えるとOK

◆間食を上手に利用しよう

間食は、不足分の栄養を補うチャンスです。間食を上手に利用して 栄養をとりましょう。
例）おにぎりや具入りのロールパン
ヨーグルトやチーズの乳製品など

◆多様な食品を食べましょう

多様な食品を食べることで、体に必要な栄養を摂ることができます。

地域の身近な相談員
（SWはソーシャルワーカー）

＊何度でご相談　＊悩みがはっきしていない
＊連絡なしでも　＊悩みを聞き悩まされたり等
ご相談は無料です。お気軽にご相談（ください。
個人情報は厳守します。

北宮校区の担当は（森坂）です
角田総合支援センター
TEL：072-962-8265

介護予防事業

各自治会へ向けて夏と冬に校区福祉委員会から介護予防に関する啓発、情報提供を目的とした福祉委員会だよりを発信しています。

世代間交流

北宮小学校わんぱく教室へ
お菓子の詰め合わせのプレゼント
子どもたちと話をし
楽しい時間を過ごしました。

敬老グラウンドゴルフ大会

毎年秋に開催される恒例行事で、多くの参加者で賑わいます。