

# 若葉民児協だより 2024.1

民生委員児童委員から地域の皆さんへお知らせです  
若葉民生委員児童委員協議会発行（第56号）

発行者

若葉民生委員  
児童委員協議会  
会長 仲村千恵子

あけましておめでとうございます。地域の皆さまにおかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

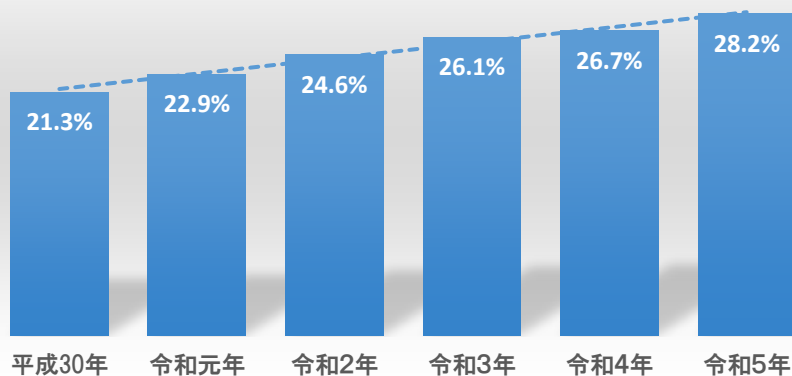
昨年は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類となり以前のよう  
な日常を取り戻しつつある中、夏の猛暑や秋の残暑・暖冬など異常気  
象が続きました。この冬はインフルエンザの大流行もありますので、  
健康管理にご留意いただき、気をつけてお過ごしください。



## 若葉学区の高齢化率が更に高くなりました

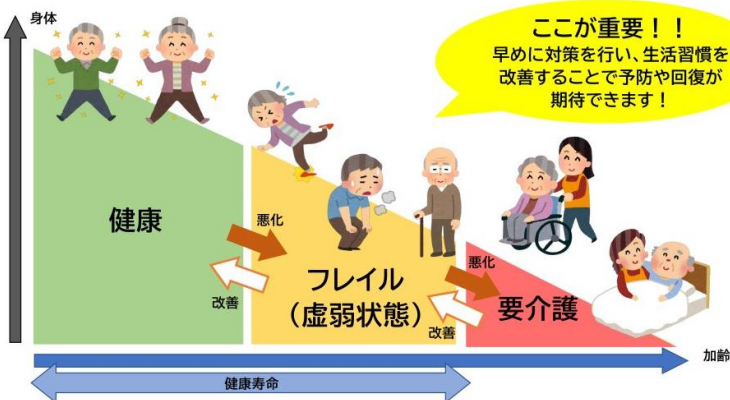
彦根市の人口統計（2023年3月31日現在）によりますと、昨年より更に高齢化率が上がりました。若葉学区は65歳以上人口の増加率が市内で最も高く、その数値も突出しています。高齢者だけの世帯や一人暮らしの方など、見守りが必要な家庭が今後ますます増えていきます。コロナ禍で冠婚葬祭や総会・公園清掃など地域での行事もなくなり、人々のつながりが本当に薄くなってしまいました。今こそ地域でのつながりや温かい支え合いが必要になってきています。「おたがいさん」の気持ちで温かい見守りと声かけをしていきましょう。

若葉学区の高齢化率



## 元気なうちから始めましょう！ ～フレイル予防～

「フレイル」とは病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。



### フレイル予防に大切な、三つの柱

#### 栄養 食・口腔機能

- バランスのよい食事を心がける。たんぱく質をとり、水分も十分に
- かむ力を維持するために、定期的な歯科受診でオーラルフレイルを予防する



#### 身体活動

運動・社会活動など

- ひと駅手前から歩いたり、なるべく階段を使ったりして、たっぷり歩く
- ちょっと頑張って筋トレに取り組む

#### 社会参加

就労・余暇活動・ボランティアなど

- 出掛ける回数を増やすなど、前向きに社会参加する
- お友だちと一緒に食事をする

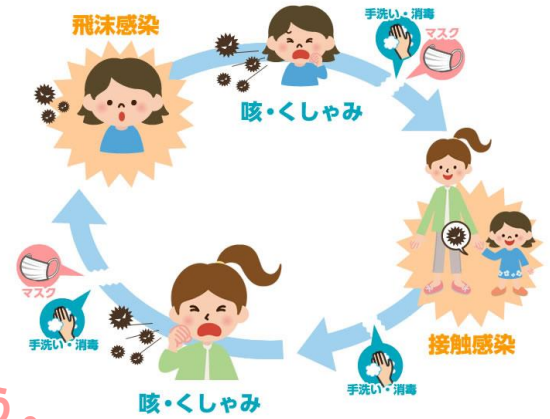


# 様々な感染症から身を守りましょう！

例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症胃腸炎・食中毒が流行しています。更に今冬はお子さんを中心に溶連菌感染症やプール熱（咽頭結膜熱）の感染が拡大しており、過去10年で感染者数は最多の状況です。

・しっかり手洗い・消毒し、  
感染をストップさせましょう！

・マスクでしっかり予防しましょう。



## ♪第3回赤ちゃんサロンを開催しました♪



10月19日、今年度3回目の赤ちゃんサロン「みんなであそぼう」を開催しました。過去最多となる5組の親子さんが集まってくださり、にぎやかな遊びと交流の時間となりました。



来年度も開催時期や内容を工夫して、より多くの皆さんにご参加いただけるよう、取り組んで参ります。

## 赤い羽根の共同募金へのご協力ありがとうございました

### 赤い羽根共同募金



令和5年度の赤い羽根共同募金につきましては、皆さまに格別のご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。皆さまの温かい心が寄せられ、115,500円を滋賀県共同募金会へお届けしました。この募金は地域の福祉活動に活かされています。

## 〈あなたの地域の民生委員児童委員・主任児童委員です〉

ローズタウン・第一区担当  
民生委員児童委員会長

仲村 千恵子

II期・第三区担当  
民生委員児童委員

永江 雄二

第四・サントウン  
四区すずらん担当  
民生委員児童委員

中西 裕子

マイタウン・オカワ・オカイワ  
サファトおがた・スマイル担当  
民生委員児童委員会副会長

板津 伊津美

レインボータウン担当  
民生委員児童委員

中川 紀代子

ドリームタウン担当  
民生委員児童委員

寺村 弘容

ピックタウン担当  
民生委員児童委員  
副会長

平尾 一師

全域担当  
主任児童委員

木ノ内 江以子