



地域ニュース

2月号 第358号



発行 江古田区民活動センター運営委員会

〒165-0023 中野区江原町 2-3-15

電話 3954-6963 FAX 3954-6964

E-mail:nakano_egota@lagoon.ocn.ne.jp

<http://www.nakano-egota.gr.jp>

昨年は、新型コロナ禍に翻弄され
型行事は開催できませんでしたが、六月以降は「健康体操」など大
なほど健康に役立つ事業、広報紙「えごた」を予定通り発刊
し、地域の輪（和）づくりに努めてきました。新年、広報紙二月号の特集記事は「フレイル」です。コロナ禍の影響で「巢ごもり」などで体調に不安を抱えるお
年寄りの方へのアドバイスになればと思います。一方お子様の見守りに役立つ事業も応援していきます。本年も皆様のご支援、ご協力をお願ひします。

新年おめでとうございます

会長 山田 晃



ると転倒や骨折のきっかけとなり要介護状態になることが問題といえます。

最近ペットボトルの蓋が開けにくくなつたとか、横断歩道をわたるのが遅くなつて駆け足すると息切れするとかありますか？ 加齢に伴つて、筋力など、からだの機能や生理的な機能が低下して、心身共に活力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。

誰にでも自然に起じる「老化では、日常生活」に大きな支障が起ることとは比較的少ないといえますが、フレイルは放置すると転倒や骨折のきっかけとなり要介護状態になることがあります。

- 以前に比べて歩く速度が遅くなつてきましたか？
10mを10秒で歩行で走る速さ(1m/sec)
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？

■半年で2~3kgの体重減少
がありましたか?

ルになる前の優秀な状態は直すこともできます。

フレイルを早期に発見し、適切なケアをすることと、フレイルになる前の健康な状態に戻ることもできます。

**フレイルを予防して
健康長寿に！**

■5分前の ことが、思 います

■ 最近わけ
もなく疲れ
た感じがし
ますか？

以上のように
項目に3項
目当てはま
るフレイ
ルの可能性
があります

フレイルの予防と改善に
必要な3つの要素

チェックしてみましょう 3項目以上当てはまればフレイルの状態

体重の減少 歩行速度の低下 握力の低下 疲れやすい 身体の活動性の低下

*「フレイル(frail)」とは、健常な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態を表すとして、日本老年医学学会が提唱した用語。千葉県柏市の「柏フレイル予防プロジェクト」など、自治体でも使用され始めています。

影響しあつてますが、悪循環に陥るとフレイルサイクルとなります。原因となる疾患があります。人はきちんと治療して、栄養や運動を先生と相談しながら改善に努めましょう。

人は筋肉を使わないでいるところ、特に全筋肉量40%を占める下肢は、40歳代から年に約1%減り続け、70歳代半ばには、20歳前後と比べて3割減少するそうです。

しかし、60～70歳代の人が週2回の筋トレを3ヶ月間続けると、太ももの筋力が20%アップし、80歳～90歳代でも筋力アップしたとの研究結果が報告されています。

高齢になつても、ちょっととした運動を継続して行う事が有効です。



中野区報 令和2年12月20日発行の表紙に、折り鶴の展示が紹介されました。新型コロナウイルス感染拡大が続いた為、3月18日まで展示を延長しています。お近くにお越しの際は、是非ご覧ください。

栄養のポイント

●筋肉や骨の元、良質なたんぱく質をしっかりとる

毎日とりたいたんぱく質例

卵1個・牛乳コップ1杯・ヨーグルト1個(80～120g)・

豆腐1/4丁(50g)・魚介類1切(60g)・肉1枚(60g)

●ビタミンDが転倒抑制効果

1日1切れ以上魚をたべる

●脱水を予防しましょう

水分制限のない人は、体重×25ml程度をじまめことじる

1日5分の日光浴



運動のポイント

●無理のない範囲で毎日コツコツ続けること

歯磨きしながら、足踏み・かかとの上げ下ろし・片足立ち・スクワットなし

階段の上り下りを余分にする

●加する
ウォーキングの歩幅を少し大きめて歩く
買い物に行く道を少し遠回りするなど

●なかの元気アップ運動に参
社会福祉法人 慈生会
中野トータルサポートセンター
センター長 宮澤 素子 記

☆自動音声で案内しています。

確定申告のお知らせ

中野税務署
☎ 03(3300)8111 (代表)

税の申告はお早めに

●区民活動センター・地域包括支援センター、町会・自治会での催しをチェック



■申告書作成のアドバイスが 必要な方は、次の会場へ

【会場】ルミネゼロ(新宿駅「バスタ新宿」上/渋谷区千駄ヶ谷5・24・55二ユウマソウ5階)

【申告期間】2月16日(火)
～3月15日(月)

※税の申告書は「自身で記入して、お早めに」。

【申告方法】新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、なるべく郵送での申告をお願いします。

お越しになる場合は、区役所3階1番窓口(課税係)へ

※土、日、祝日を除く

【郵送先】〒164-8501
中野区税務課課税係宛

【問合せ】(3228)8013

中野区のホームページ「税額シミュレーション」で申告書を作成し印刷すればそのまま提出できます。「中野区税額シミュレーション」で検索を。

社会参加のポイント

これまで、「地域の催しやボランティアに参加しましょう」とお勧めしていますが、コロナ禍においてはなかなか難しくなっています。社会参加をお勧めするのは、精神的に閉じこもらないことが大切と思われるからです。

歳を重ねると子供のように感動することが少なくなっています。何か好きなどと笑えること、を探してみませんか? 歳をとっても「興味を失わないこと」が精神的な若さを保つ秘訣かと思います。

また、書面提出の場合には、作成した申告書を印刷して郵送などで提出できます。

「一D・パスワード」の発行を受けると、パソコンやスマートフォンからe-Taxで確定申告ができます。

がなくても、事前に税務署から「一D・パスワード」の発行を受けると、パソコンやスマートフォンからe-Taxで確定申告ができます。

「医療費控除を受ける方へ」令和2年分からの確定申告は、領収書に代えて、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。なお、領収書は毎年で5年間保存する必要があります。

国税庁ホームページ内「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

【医療費控除を受ける方へ】
たゞ、公的年金を受給されいる方については、2月15日以前(平日)でも、中野税務署で相談を受け付けています。

【医療費控除を受ける方へ】
たゞ、公的年金を受給されいる方については、2月15日以前(平日)でも、中野税務署で相談を受け付けています。

スクワット(立位)

1. 肩幅より少し
広めに足を開きます

つま先は外向き
10時10分の
方向へ



2. 椅子に座るイメージで
「1、2、3、4、5」で
ゆっくりお尻を
後ろに下げ

←膝がつま先より
前に出ないように!



3. 「6、7、8、
9、10」で
ゆっくり
もどします

1セット
10回

新江古田今昔(三十一回)

下田橋の螢



鎮守の社と和田山との狭間に水田が開け、これを縫う妙正寺川には、下田橋が架けられていた。春の鳶も捨て難いが、螢の名所として知られ六、七月の候、夕やみ迫る頃は、下田橋の螢狩りで賑わった。

早苗田やはたる飛び交ふ
下田橋
水のくるまのかしる音して
一 空
籠負ふて野良の帰りや
飛ぶほたる
一 空

当時我が片山里の農家は非常に勤勉であった。
「旦に星を戴いて出で夕に月を踏んで帰る」という如く、私の母が野良仕事の帰りに螢を捕え、たもの内に入れて来て呉れ、私は蚊帳の内に飛ばしてよろこんだことを覚えている。



現在の下田橋

※鎮守の社・・・北野神社

和田山・・・哲学堂公園

一空・・・熊沢宗一氏

※熊沢宗一氏は、明治一七年七月一日豊多摩郡野方村大字江古田二二七番地熊沢家第八代米太郎の長男に生まれる

松が丘片山町会 初代町会長

江古田区民活動センター運営委員会

ラジオ体操講座

全身運動の「ラジオ体操」

正しい動作で、効果を上げる



いきいき健康体操

定員30名×2クラス

ポイントを学び実践します。

【日程】3月16日(火)

午後2時～3時30分

【場所】江古田区民活動センターレクホール

【講師】多胡肇先生

【定員】40名 事前申込先着順

【対象】65歳以上の

※詳細は、ポスター・チラシ等で告知します。

【主催・申込み・問合せ】江古田区民活動センター運営委員会

【結果発表予定】3月

【日程】2月13日(土)

【参加費】無料

■第3回フォトコンテスト

@E g o t a

【応募期間】2月26日(金)まで

【結果発表予定】3月

【テーマ】江古田・江原町・松

が丘の行事や四季の彩の写真

【部門と賞】じどもの部(小學生以下)・一般の部(中学生以上)より入賞者をえらびます。

【応募方法】A4サイズプリント・一人1点・未発表作品に限る

【参加費】無料

【応募先】江古田区民活動センター運営委員会

(3054) 6963

健康生きがいづくり事業 令和3年度前期 参加者募集

アクティブ体操

定員20名

シニアヨガ

「りくらべ」クラス 定員10名
げんきクラス 定員13名

フラダンス

定員15名
定員10名

いきいき健康体操

令和3年4月～9月分の前期
参加者を募集します。

ターゲット

中野区在住の方

避難ルーム設営

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

防災的当て

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

会議

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

ターゲット

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

運営委員会

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

運営委員会だより

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

地域事業部会

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等ををご覧ください。

ボッチャ教室

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

ボッチャ教室

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

ボッチャ教室

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

ボッチャ教室

申込み多数の場合は抽選します。
※詳細は、ポスター・チラシ等をご覧ください。

