



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 F A X 3954-6964

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

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

フレイルを予防して
健康長寿に!

最近ペットボトルの蓋が開けにくくなったとか、横断歩道わたるのが遅くなって駆け足すると息切れするとかありませんか? 加齢に伴って、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。

誰にでも自然に起こる「老化」では、日常生活に大きな支障が起るこ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つかけとなり要介護状態になることが問題といえます。

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

フレイルチェックをしてみましょう

■半年で2〜3kgの体重減少がありましたか?

70歳以上は、BMI 21.5〜24.9
少し高めが目標

■以前に比べて歩く速度が遅くなってきましたか?

10mを10秒で歩行できる
速さ(1m/秒)

■ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?

新年おめでとうございます

江古田区民活動センター運営委員会

会長 山田 晃



昨年は、新型コロナウイルス禍に翻弄され「地区まつり」など大型行事は開催できませんでした。六月以降は「健康体操」など健康に役立つ事業、広報紙「えごた」を予定通り発行し、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「巣ごもり」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まいります。

本年も皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

なかの区報
nakano令和2年(2020年)
12/20
No.2058
毎月1日・20日発行

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。

■5分前のことが、思い出せませんか?
■最近わけもなく疲れを感じがしますか?

以上の5項目に3項目当てはまるとフレイルの可能性にあります。

フレイルの予防と改善に必要な3つの要素

必要3つの要素



影響はあつてますが、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る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、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カ月間続けると、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。

高齢になっても、ちょっとした運動を継続して行う事が有効です。

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
1日5分の日光浴

●脱水を予防しましょう

水分制限のない人は、体重×25ml程度をこまめにとる

毎日とりたい手軽なたんぱく質のとり方例



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・スクワットなど
階段の上り下りを余分にする

3. 「6. 7. 8. 9. 10」でゆっくりもどします

1セット
10回

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!

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
方向へ



ウォーキングの歩幅を少し大きくして歩く
買い物に行く道を少し遠回りするなど
●なかの元氣アップ運動に参加する

社会参加のポイント

これまでは、「地域の催しやボランティアに参加しましょう」とお勧めしていましたが、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、精神的に閉じこま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しまうことです。何か好きなこと、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っています。

●小さな感激をみつける

●区民活動センターや地域包括支援センター、町会・自治会での催しをチェック

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



税の申告はお早めに

所得税の確定申告について

■確定申告のお知らせ

中野税務署

☎03(33387) 8111

(代表)

☆自動音声で案内しています。

■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

同コーナーでは、マイナンバーカードやICカードリーダライタ(電子情報読み取り機)がなくても、事前に税務署から「ID・パスワード」の発行を受ける、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。

また、書面提出の場合は、作成した申告書を印刷して郵送などで提出できます。

■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(JR新宿駅「バスタ新宿」上/渋谷区千駄ヶ谷5・24・55 ニュウマン5階)

【日時】2月16日(火) 3月15日(月)の平日

午前8時30分〜午後4時

(午前9時15分相談開始)

☆混雑回避のために「入場整理券」を配付します。

入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。

☆中野税務署では、申告書の提出のみ可。相談はできません。

ただし、公的年金を受給されている方については、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

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、領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

特別区民税・都民税(住民税)の申告について

【申告期間】2月16日(火)〜3月15日(月)

※税の申告書はご自身で記入して、お早めに。

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

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)8913

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。

新江古田今昔(三十一回)

下田橋の蛭

鎮守の杜と和田山との狭間には水田が開け、これを縫う妙正寺川には、下田橋が架けられてあった。

実に画題にもなりそうな物静かなこの里は、野趣に富み四季の装いはあかぬ眺めであった。

春の鶯も捨て難いが、蛭の名所として知られ六、七月の候、夕やみ迫る頃は、下田橋の蛭狩りで賑わった。

早苗田やはたる飛び交ふ
下田橋

水のくるまのさしる音して

一空

籠負ふて野良の帰りや
飛ぶはたる

一空



当時我が片山里の農家は非常に勤勉であった。

「日に星を載いて出で夕に月を踏んで帰る」と云う如く、私の母が野良仕事の帰りに蛭を捕え、たもと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



現在の下田橋

「わがさと片山の葉」

熊沢 宗一 著

(昭和三十年十二月十五日
発行) より抜粋

※鎮守の杜・・・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、明治一七年七月二日豊多摩郡野方村大字江古田二一三七番地熊沢

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

活動報告

こども防災

12月6日(日)開催しました。江原公園にある防災倉庫の資料やパンチャートイレの展示説明や、新聞紙でスリッパ作り、土のう運びゲーム・避難ルームの設営体験などを子ども達と一緒に参加者65名で学びました。



避難ルーム設営

防災的当て

もよおし案内

■ポッチャ教室

【日程】2月13日(土)

3月13日(土)

午後2時～4時

【場所】江古田区民活動セン

ター1階レクホール

【定員】25名 事前申込先着順

■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

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1階レクホール

【講師】多胡肇先生

【定員】40名 事前申込先着順
※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

☎(3954) 6963

■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】こどもの部(小学生以下)・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

☎(3954) 6963

健康生きがいづくり事業
令和3年度前期 参加者募集

●いきいき健康体操

定員30名×2クラス

●シニアヨガ

らくらくクラス 定員10名

げんきクラス 定員13名

●フラダンス 定員15名

●アクティブ体操 定員20名

令和3年4月～9月分の前期参加者を募集します。

【対象】65歳以上の

中野区在住の方

【参加費】無料

【申込期間】3月1日(月)

～3月15日(月)

申込み多数の場合は抽選します。

※詳細は、ポスター・チラシ

をご覧ください。

【問合せ】江古田区民活動セン

ター運営委員会

☎(3954) 6963

運営委員会だより

【会議】(開催済み)

町会長会議 12月11日

広報部会 12月24日、1月21日

地域事業部会 1月21日

【事業】こども防災12月6日

ポッチャ教室12月12日、1月9日

(通年事業)健康体操、シニア
ヨガ、フラダンス、アクティブ
体操、ダンベル体操、童謡講習会

もよおし案内

哲学堂公園

■星空観察会

【内容】星空案内人の解説による天体観測。月や冬の星座を観察するほか、天体や星座にまつわる楽しいお話も紹介します。

【日時】2月27日(土)

午後6時～8時

【場所】哲学堂公園

【定員】30名

【対象者】どなたでも

【参加費】大人(中学生以上)700円、小学生300円、未就学児無料

■健康体操教室

【内容】毎日無理なく続けられる軽体操の教室。

【日時】2月1日、15日(月)

午前9時～10時半

毎月第1・3月曜日

【場所】弓道場

【定員】15名

【対象者】主に高齢者の方

【参加費】1000円/回

※マスク着用でご参加ください。

【問合せ】哲学堂公園事務所
(松が丘1-34-28)

☎(3951)2515

みずの塔ふれあいの家

■ふじもとじいじの

ペンシルバルーン作り

いつも楽しい藤本じいじのバルーンあそびです。

【日時】2月10日(水)

午前11時～12時

【定員】10組

【申込】2月2日(火)から

来館または電話受付

■絵本講座

【日時】2月16日(火)

午前11時～11時30分

【場所】1階児童ホール

江古田図書館の職員が来て、絵本の読み方や絵本の選び方などお話ししていただきます。乳幼児向け絵本の紹介ですが、絵本に興味のある方ならばどなたでも参加できます。

■みずちゃんタイム

【開催日】火曜日から金曜日の

午前11時～11時半(祝祭日を除く)

今年度3月12日(金)まで。来年度は、4月13日(火)からはじまります。

※詳しくは、みずの塔ふれあいの家のおたよりをご覧ください。

こども食堂

【問合せ】みずの塔ふれあいの家(中野区江古田1-9-24)
☎(3954)6755

江古田にここ食堂



コロナ禍での特別価格で、お弁当中心に毎月1回第4水曜日に限定40食販売しています。

徒歩10分圏内の方にはご自宅へ配達いたします。

日時:2月24日(水)・3月24日(水)

配達18～19時 受渡18時半～19時半

受渡場所:江古田区民活動センター2階 調理室
1個:大人200円、子ども100円(18歳以下)

【申込】NPO法人ここからプロジェクト 伊藤

☎080(4928)3487 ※締切5日前

お名前、電話番号、注文個数、配達先住所

集会所の抽選

4月利用分 2月15日(月)

5月利用分 3月15日(月)

地元団体 9時から

一般団体 10時30分から

【問合せ】江古田区民活動センター ☎(3954)6811

新型コロナウイルス感染症予防の為、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。

開催状況などについては、事前にHPや各催し物の担当へ電話で確認ください。

マツサージ

60歳以上の区民の方

各会場先着14人まで

①江古田区民活動センター

2月24日(水)、3月23日

毎月第4火曜日

☎(3954)6811

②みずの塔ふれあいの家

2月19日、3月19日

毎月第3金曜日

☎(3954)6755

③松が丘シニアプラザ

2月25日、3月25日

毎月第4木曜日

☎(5380)5761

参加費 900円

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、体調や体温(37度以下)の確認を行います。マスク着用、タオル(またはぬぐい)2本とバスタオルをご持参ください。

※事前予約受付無し、予約受付は、①②当日9時から会場へ、電話のみ受付。

午前9時30分～午後4時30分

③当日9時から窓口受付、

9時半から電話受付も可。

午前9時30分～午後3時45分

編集後記



昨年は、世界中が『コロナ感染症』に席卷され、外出も思うに任せず、終息の気配も見せないまま新年を迎えました。ワクチン開発と言う明るい兆しもありますが、1日も早く『普通の生活』を取り戻し、みんな一緒に区民活動センター行事に参加したいですね。

さて、今月号は耳慣れない言葉ですが『フレイル』虚弱・健康な状態と要介護の中間・身体的機能・認知機能の低下』特集です。実は、昨年7月、後期高齢者になった直後、肺炎と圧迫骨折を併発し、2カ月余り入院、『フレイル』を経験させられました。1カ月の寝たきりで歩行困難となり、病院でのリハビリでは回復せず、このまま歩けなくなってしまうのではと不安になりました。幸い、訪問リハビリのお世話になり、杖を使って歩行できるようになりました。

今更ながら、毎日の食事と運動・ふれあい・つながりを大事にした『フレイル対策』の実践の大切さを痛感しています。

〔岩村 記〕

4月号は3月25日発行予定