

福祉委員

No.78
令和5年
9月号

だより

上宇部地区福祉委員会です。
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動
の担い手です。よろしくお願いします。
事務局：上宇部ふれあいセンター 21-1473



宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うへっほくん」

福祉委員

健康

最近転んだ、歩く速度が遅くなったと感じている方

『フレイル』の可能性ががあります！

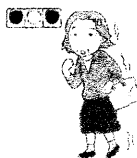
フレイルとは「加齢に伴い、気力や体力が落ちた状態」。
健康と要介護の間の状態で、放っておくと要介護の状態に！
日頃から簡単な運動を行い、筋力や心身の活力を高めましょう。

宇部市では…

- 「以前より歩く速度が遅い」と感じている割合
男性 50.1%・女性 58.2%
- この1年間に転んだことがある割合
男性 17.6%・女性 21.8%



フレイルセルフチェック



ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう！

- 体重が6カ月で2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル（2kg程度）等を運ぶのが困難になった
- 外出する機会が減った
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- 外出する機会が減った

出典：KDB R3 後期高齢者質問票の状況

3つ以上当てはまると「フレイル」
1～2つ当てはまると「フレイル
予備群」の可能性

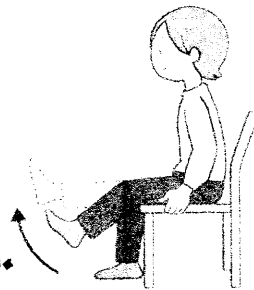
おすすめの運動 「イス・水平ひざ伸ばし運動」

テレビを見ている時や休憩時間に取り組んでみませんか？

目安 1セット（左右10秒ずつ×3回）を1日3セット

- ① 椅子に浅く座り、両手はイスの横をつかんで背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
- ② 片足をまっすぐ前に伸ばし、つま先を上に向けて10秒キープする。足を入れ替えて同様に行う。

足を前に伸ばすときに、
ひざ上に力をこめる。



情報提供 宇部市健康増進

情報

福祉車両貸出しています



宇部市社会福祉協議会では、宇部市にお住いで、車いす等を使用しなければ外出が困難な方に車いす等のまま乗れる福祉車両の貸出しをしています。

病院や施設への送迎、車いすを使用しての外出などにご利用ください。



【貸出対象】：宇部市内にお住いの車いす等を使用しなければ外出が困難な方。

本会の福祉車両貸出事業実施要綱を遵守される方。

【貸出時間】：8時30分～17時まで(年末年始は除く12月29日～翌年1月3日)

【使用料】：無料(燃料費等車両運行中にかかる費用については利用者負担)

【車種】：トヨタ ノア、ダイハツ タント

【申込方法】：利用日の2カ月前から7日前までに利用申請書をご提出

【利用回数】：概ね月1回

●お問い合わせは下記までご連絡ください。

宇部市社会福祉協議会 生活支援課

TEL: 0836-33-3150 FAX: 0836-22-4391



脳トレおまけ

クロスワード

よこのカギとたてのカギを参考にして言葉をいれましょう

「人を支える人、を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

① す ② き ③ め

①		②
③		

「よこ」のカギ

①お月見にかかせないものといえば、お団子と○○○ですね。

③鳥の名前です。目のまわりが白いことからこの名前になったようです。

「たて」のカギ

①イカの内臓を取り出して乾燥させた加工食品です。

②幸せの○○○いハンカチ。