

## 新たな取組 その2

# 「フレイルサポーター」 地域の健康づくりの手助け役に

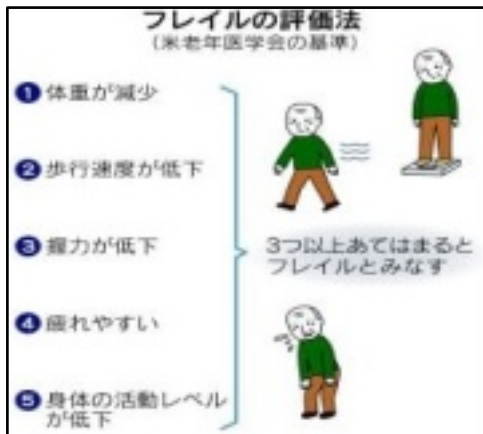
### 30名がフレイルサポーターに挑戦

神戸市保健福祉局からグループわ に対し、フレイルサポーター活動をしてみませんかとの誘いがありました。

神戸市は、他の政令市に比べ高齢化率が高く、ひとり暮らし高齢者が多い。また、介護保険の要支援認定を受けている高齢者の割合も高く、効果的な介護予防の取組みが課題になっています。

#### 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を「フレイル」というそうです。



日本経済新聞より転載



10月16、17日には飯島勝矢先生を招いての講習会を受講。来月からは早くも実践開始です。

フレイル予防で  
いきいきシニアライフを

#### フレイルサポーターとは？

フレイルであることを早めに気付いて適切な対策をとれば、元の状態に戻ることができる。高年齢者がフレイルチェックを気軽に受けていただけるよう、一定の研修を受けて地域の健康づくりの担い手となるのが、フレイルサポーターです。フレイル予防活動を通して社会参加することで、自らの健康寿命を延ばすことにもつながるとのことです。

その「フレイルサポーター」を今年度は、グループわ の新グループ「救急ボランティアOB会」（福祉部会所属）のメンバーを中心に30名でやっていくことになりました。

今後の取組についても、適宜お知らせしていきたいと思っております。

（報告：副理事長 大槻 隆文）

## 新たな取組 その3

みなさん、神戸新舞（アライブ）というイベントをご存知ですか？

9月22、23日の両日、市内各会場でおこなわれ、神戸ぴかぴか隊が初めてボランティア参加しました。

#### 神戸ぴかぴか隊

代表 今井晴美

「神戸ぴかぴか隊は今年初めて、Kobe ALIVE ～神戸新舞～に沿道整理のボランティアとして88名



迫力ある群舞

神戸新舞  
2018

Kobe ALIVE

で参加しました。

このイベントはNPO法人 颯爽JAPANが、「心を揃えて踊る群舞に託して、神戸の新たな文化の創出と発展」を願って開催され、今年で11年目になります。

全国から集まったレベルの高い群舞は迫力があり感動しました。」



神戸ぴかぴか隊 当日朝の集合写真

（本ページの編集：浜田）