

ぎやらりーわ

NO.85

2019年1月号

編集・発行 NPO法人グループわ (水町亮治) ホームページ <http://www.wa-net.jp>
〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番16号 TEL078-743-8101 FAX743-3830



● 花の村内散歩
ペゴニア

神戸市・市民サポーターによるフレイルチェック会

取組スタート!

11/21、12/12両日、K S Cで開催

希望者三十三市民を対象に



片足立ち
テスト

両手の親指・人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎを囲みます。

チェック風景



握力テスト

5秒間に何回「タタタ」と言えますか?



「滑舌」パタカテス



指輪っかテスト



手足筋肉量の測定



イレブンチェック

グループわ「救急ボランティアOB会」が中心になって立ち上げたフレイルサポーターの取組がスタートしました。11月21日、チェックを希望する市民20名を対象に、まずは東京大学の飯島勝矢先生からフレイル予防の説明。そして、いよいよフレイルチェックです。チェック項目は「噛む力」「滑舌」「片足立ち」「ふくらはぎ周囲長」「握力」「手足の筋肉量」等。

チェックする方もされる方も初めての経験ですが、なんとか和気あいあいと実施することができ、合格点を頂きました(一同ホッ!)。

12/12には、2回目のチェック会。市民13名の参加でおこなわれました。➡2面に関連記事。ご参照ください。(報告・浜田)

注：フレイル=虚弱。



ボランティアの輪をひろげよう

85号の内容

わの新規取組	フレイルサポーターの取組、ロハスひろば	1-2面	
文化部会(伝統文化系)紹介	各グループの取組と課題	4-6面	
しあわせの村30年シンポジウム	3面	カレッジだより、わだより	10面
学習支援者の集い	7面	西日本豪雨災害支援募金 報告	11面
活動レポート/部会、区会	8~9面	トピックス/photoニュース	12面