

フレイルの気付きとフレイルサポーター活動

最近「フレイル」という言葉を耳にしませんか。年をとって心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい「虚弱」を意味します。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。では、フレイルの状態をどう気付けばいいのでしょうか。まず自分の健康状態や日々の生活を1.運動 2.栄養 3.社会参加からの3点から振り返ってみましょう!!



フレイルの兆候を早期に発見し日常生活を見直すなどの対処をすれば健康な状態に戻すことができます。更に、私達サポーターが活動している神戸市が開催する「フレイルサポーターによるフレイルチェック会」に参加し5種類の測定と11項目の質問チェックを行います。

チェックの結果では専門職へのアドバイスを案内したり、参加者のお話を聞きながらパンフレット等で日常生活の中でできることを一緒に考えたりしています。フレイルサポーターとして、このような活動を一つの社会参加として多くの仲間と楽しく活動しています。活動についての詳細はグループわにお問い合わせください。

(編集：神戸市フレイルサポーターリーダー・
北条佳代子 国際20期 淡路)



こうベロハスひろば

こうベロハスひろばは年3回(3.6.11月)、しあわせの村の緑道で開催され、毎回200を超える出店があります。天候に恵まれた11月16,17日は、グループわから、「Weloveもったいない」「木工グループ」「ケナフの会」が参加されました。次回は3月14,15日に開催されます。

Weloveもったいないでは、直接、古着と古本を持参された方は5~6人程度でしたが、ロハス参加店主への「閉店時、不用な古着と古本を無料で引き取ります」チラシが功を奏し、最終的に、段ボール9箱の古本と60袋(~3kg)の古着が集まりました。1日で1か月分を超える量を回収でき、大変励みになりました。次



ケナフの会の出店風景

回も積極的に参加したいと思います。

ケナフの会では、ケナフ炭・竹炭・竹酢液等に加え、障害のある方々が主人公の「いかり共同作業所」の活動への理解と協力をお願いするため、作業所の手作り製品も販売しました。炭類を日頃から使われている方々が早くから来られて、開店40分で炭類全品が売切となる大盛況でした。炭類愛用者が広がっていることを実感しました。

木工グループでは、木の持つ「ぬくもり」や「やさしさ」に触れてもらうため、手作りの小物、玩具、生活用品等を出品しました。多くの人達が立ち寄って、趣味に合った作品を探したり、便利な生活用品を手に入れたり、特に、子供たちは作品に直に触れて木の感触を楽しんでいました。手作り作品を多くの人々に喜んで頂き、充実した一日でした。

(編集：事業担当理事・安部 文隆 健福21期 北区)



木工グループの出店風景