

# 生活支援コーディネーター便り v05

千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294

皆様こんにちは。

千早赤阪村社会福祉協議会

ホームページ QR コード

相変わらずの寒さで春の訪れが待たれる今日この頃ですが

いかがお過ごしでしょうか。今月もお便りを読んでいただき



ありがとうございます。

2月1日は「フレイルの日」です（2月01日⇒フ（2）レ（0）イ（1）ル）

フレイルとは、

年齢と共に心身機能、生活機能、社会的つながりが弱くなった状態のことを言います。

フレイル予防の3つの柱を紹介します



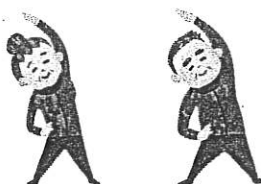
栄養



バランス良く食べる  
口腔機能の維持



運動



ウォーキング・ストレッチ・少しの運動でも継続を



社会参加



趣味・ボランティア・友人とのおしゃべりなど

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加をしながら毎日を送ることが大切です。

## 助け合い活動で健康づくり、仲間づくり

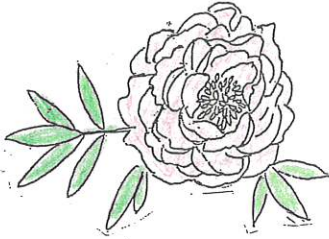
地域での助け合い活動に参加することは、自分自身の健康づくり、仲間づくりに役立ちます。住民同士の助け合い活動では、ある時は助ける人、またある時は助けられる人になることもあります。

助け合い活動の担い手だけでなく、困ったときに「ちょっと助けて」と声をあげる人も地域づくりにとって欠かせない役割を持っています。

# ふるさとの花（都道府県の花）

今月は（鳥取県・岡山県・広島県・島根県・山口県）を紹介します

島根県 牡丹（ぼたん）

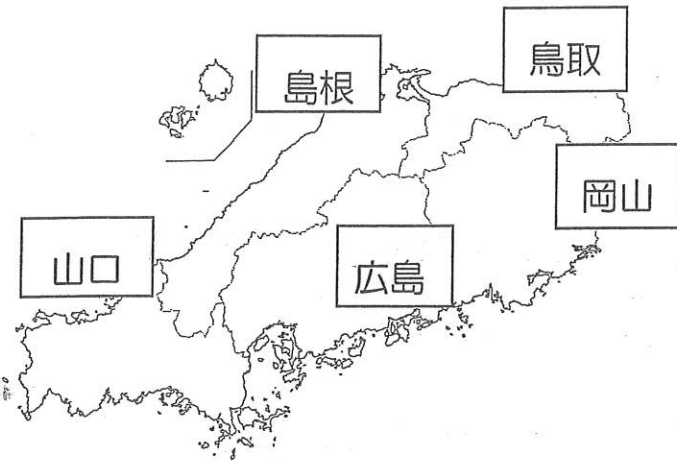


島根県の東部、松江市の大根島では4月末から5月上旬に見ごろを迎え、地域の重要な観光資源となっています。

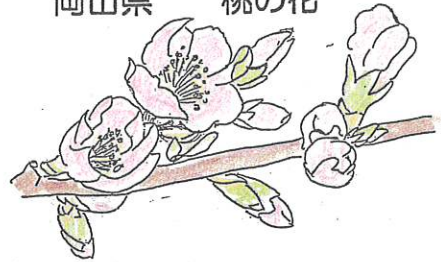
鳥取県 二十世紀梨の花



鳥取県の代表的な特産物の二十世紀梨の花は、桜に次いで4月中旬頃に白い花を咲かせます。



岡山県 桃の花



桃は岡山県を代表する果物の一つで、桃太郎伝説などにより県民に親しまれています。

山口県 夏みかんの花



夏みかんは長門市大日比が原産地で、5月になると白い花が咲き、香水をまいたような甘酸っぱい香りが漂います。

広島県 もみじ



もみじは広島県全域に分布し、名所も多いことから県の木に制定され、正式ではありませんが県の花とされています。

【 お便りの最後は、和菓子のクイズです 】

2月の和菓子であるうぐいす餅は、ある人物をおもてなしするために考案された和菓子です。それは一体誰でしょう？

1. 豊臣秀吉      2. 織田信長      3. 徳川家康



こたえ) 1, 豊臣秀吉

1850年ころに豊臣秀長が兄の豊臣秀吉を郡山城に招いて茶会をしたときに用意した和菓子です。豊臣秀吉はだされた和菓子を気に入り、「うぐいす餅」と名付けました。