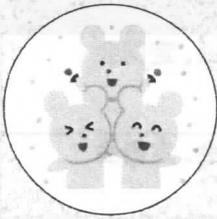


# “わくわくサポート”たより

No7



(福岡市認証 市市1-16号) NPO法人地域生活・死後事務 安心サポートネット  
〒810-0074 福岡市中央区大手門3丁目5番10号 第二井原ビル302号室  
Tel: 092-791-3251 Fax: 092-791-3252  
(Eメール) chiikiseikatsu\_0227@yahoo.co.jp  
(ホームページ) <https://chiikiseikatsu-saporto.jimdo.com>

## 令和2年を迎えて

NPO法人

地域生活・死後事務安心サポートネット

理事長 中山 千住

令和2年初春 あけましておめでとうございます

令和がスタートし、皆様それぞれの思いを今年に託されたことと申します。



最近の高齢化の伸展は、ますます著しいものがあり、平成30年版高齢社会白書によると、平均寿命(健康寿命)は、平成28年では、男性で80.98年(72.14年)、女性は87.14年(74.79年)と、毎年、前年を少しずつ上回って推移しています。

高齢期になると、どうしても避けることが出来ないのが、自身の身体機能の低下を否応にも実感させられることです。昨今、注目されているのが、日本老年医学会が平成26年に提唱した「フレイル」(加齢に伴う虚弱な状態)です。健康体から徐々にフレイル状態に移行し、要介護に進む過程と位置付けています。そこで、適切な栄養を摂取したり、運動を取り入れたりして、このフレイル状態を防ぎ、或いは改善して、健康寿命を寿命年齢まで近づけることを狙っています。

人生百年時代を見据えて75歳以上の高齢者

を対象として、今年度から、市町村がフレイル健診を実施するように計画されています。「お茶汁物でむせるか」、「6か月間で2~3kg以上の体重減少があったか」、「週1回外出しているか」など15項目の質問票に答えて、フレイルが疑われる人は、保健師や管理栄養士の適切な指導助言を受けて改善していこうとするものです。

ところで、当法人の「わくわくサポートの会」では、昨年、会員による会員のための食事会を、近隣の公共施設調理室を利用して、参加者18名で開催したところでした。男性軍は、洗濯したてのエプロン姿でフライパンや包丁をふらつく手にし、焦げてもハンバーグ、器に入れたらがめ煮に、などなど、女性軍の手助けを受けつつ、何とかテーブルに乗せられる姿に近づいたようでした。食事中では、食材の栄養価や生活習慣病と運動について、それぞれが幅広い実体験談を披露し合い、各自の生活改善に大いに参考になるものでした。フレイル防止を期せずして実践し、高齢者の介護予防や社会参加に寄与したものと自負しています。これからは、「わくわくサポートの会」の会員を増員して、フレイル防止対策を取り入れつつ、各自の健康寿命を少しでも延伸できるように、会員の皆様とともに強力で推進して行きたいと思っております。



# 特集！ 昨年1年間の活動 (2019.1.1~2019.12.31)

	事業活動				法人活動
	家財処理・庭管理、死後事務 フリーマーケット、わくわくサポートの会	通話 見守	買物 支援	留守 宅巡 回	
1月	5 家財処分 5 遺品処分 24 庭管理	1件		1件	25 役員会、定例会
2月	3 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 9 死後事務	1件		1件	23 理事会、定例会
3月	3 ふら〜っとカフェ壱岐南参加	1件		1件	9 役員会 16 定例会
4月	7 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 11 家財処分(〜5/31) 13 フリーマーケット in クローバープラザ出店 14 わくわくサポートの会イベント(平和楼) 18 家財移送	1件		1件	20 理事会、定例会 24 監査
5月	5 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 14 庭管理 21 家事支援(室内清掃) 22 庭管理	1件		1件	11 役員会 18 通常総会
6月	1 フリーマーケット in クローバープラザ出店 7 庭管理、家財処分・移送 9 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 19 庭管理 23 庭管理(2か所)	1件		1件	15 理事会、定例会
7月	7 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 2 庭管理 12 庭管理 27 庭管理 31 庭管理	1件		1件	20 役員会、定例会
8月	2 庭管理 4 ふら〜っとカフェ壱岐南参加	1件		1件	3 オフィス移転 10 理事会 24 役員会、定例会
9月	8 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 10 庭管理 16 庭管理 29 庭管理	1件	1件	1件	14 役員会 28 役員会、定例会
10月	6 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 11 庭管理 14 フリーマーケット in クローバープラザ出店	1件	1件	1件	19 理事会 26 定例会
11月	5 わくわくサポートの会イベント(あいれふ) 10 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 21 庭管理 23 庭管理 23 庭管理 27 庭管理 28 庭管理 30 フリーマーケット in クローバープラザ出店	1件	1件	1件	16 役員会、定例会
12月	1 ふら〜っとカフェ壱岐南参加 4 庭管理、家事支援(室内清掃) 6 庭管理 14 庭管理 24 お墓清掃	1件	1件	2件	7 理事会 21 役員会、定例会

## わくわくサポートの会 ～第2回イベントを開催しました～



秋晴れの爽やかな11月5日、福岡市舞鶴のアイレフ福岡の調理実習室で、サポートの会の第2回イベント「みんなで楽しく料理しましょう」を開催しました。食生活改善推進員でいらっしゃる古川弘子氏に身体に易しく、美味しいメニューを作成して頂き、その指導の下、サポート会員と一般参加者、地域生活会員、総勢17名が集まりました。(※1)



不慣れですが、きれいに切れました

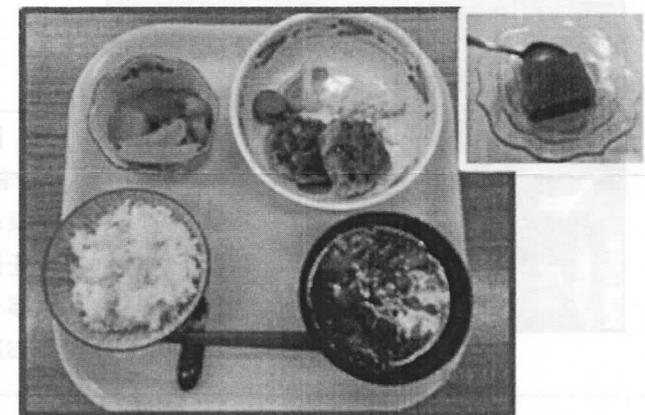


盛り付けは全員で

(※2) 当日は参加者全員エプロン着用(愛妻のエプロン借用も)で、3つの調理テーブルに分かれ、ハンバーグ班、がめ煮班、モズクと卵のスープ班と各々責任を持たされました。美味しく出来るのか少々不安でしたが、諸先輩の見事なリードとアドバイスを受けて男性陣も楽しそうに調理をし、和やかな雰囲気の中にも予定していた時間に終了しました。

会員持参の新米ごはん(もち麦入り)と水羊羹のデザートを加え「豪華で身体にやさしい」手作り料理を皆で美味しく頂きました。食後は新しいサポート会員の方々の素晴らしい相撲甚句・江戸甚句で楽しい時間を過ごしました。

(大里通代)



## フリーマーケットをお手伝いして

10月14日、春日市にあるクローバープラザで、福祉団体応援イベント「フリーマーケット in クローバープラザ」に出店しました。当法人も「福祉団体」枠で参加することができ、法人名の看板やテーブル貸出等、主催者側から便宜を頂きました。

当日はお天気も良く、多くの人出で賑わいました。その中、常連さんも多く参加していて、参加経験数回の私達売手側としては人手が足りないほどでした。一番評判が良かった品物は、箱詰め状態の未使用寝具類でした。

お客様の中には、NPOとついた看板を見て、荷物を整理しているので良ければ取りに来てくださいとの申し出もありました。現代では物を捨てるにもお金のかかる時代ですから助かると思いますし『捨てる神あれば拾う神あり』と諺もあります。その品々にとっても喜ばしい事だと思います。

会員の皆様におかれましても、今流行りの終活を始める年代ではないでしょうか（私を含めてですが）。押し入れに眠っている品がありましたら是非ご寄付のほど宜しくお願い致します。

（田中るみこ）



大勢のお客様で賑わいました

## 事務所を移転しました

事務所を移転しました。

昨年の8月に、当法人の事務所を中央区赤坂から、大手門に移転しました。地下鉄大濠公園駅2番出口から徒歩2分、バス停大濠公園、荒戸1丁目から徒歩5分の近距離です。目印は平和台ホテルの大きな看板です。



## 寄付金ありがとうございます

- 神谷様 3千円
- 安田様 2万円
- 小城様 1万円
- 大里様 1万円
- 匿名希望様 1万円



（平成31年7月から令和1年12月末まで）

## 【編集後記】

令和での初めての正月です。皆様におかれましては、良いお年をお迎えのことと存じます。広報誌も4年目を迎え、記事の充実を図ってまいります。面白い出来事や役立つ情報を募集しております。今年もよろしくお願ひ申し上げます。（YY）

## 正会員・賛助会員大募集！

高齢者や障がい者のサポートに意欲ある人を募集しています

◆正会員 入会金:1万円 年会費:1万円 ◆◆賛助会員 1口: 3千円

Tel:092-791-3251 Fax:092-791-3252

Eメール: [chiikiseikatsu\\_0227@yahoo.co.jp](mailto:chiikiseikatsu_0227@yahoo.co.jp)