

# 増位公民館だより

No.176 令和7年12月号

姫路市白国1丁目1番16号

TEL・FAX 079-284-3550

休館日 月曜日、年末年始

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態になるリスクが高い状態を言うそうです。健康な状態と要支援・要介護状態との中間だと思えば分かりやすいかもしれません。

11月の教養講座では「フレイルを知って健康寿命をのばそう」というテーマで講演をしていただきました。適切なフレイル予防をすることによって進行を穏やかにし、健康な状態に戻すことができます。予防には次の3つのポイントがあるそうです。

## 1 栄養（食事改善・お口のケア）

- (1) 体重減少に注意 高齢者はメタボよりやせに注意
- (2) 特にたんぱく質をしっかりと食べましょう。
- (3) しっかりかめるお口を作りましょう。



## 2 運動 週1回以上は運動する習慣をつけましょう。

歩くのが遅くなったり、握力が弱くなるのはフレイルのサインです。定期的な運動習慣で筋力を保つようにしましょう。

## 3 社会参加 1日1回以上の外出を心がけましょう。

趣味・ボランティア、家族や友人に電話など人とのつながりや交流を大切にしましょう。

## 12月の講座案内

### ☆子ども教室 折り紙あそび

- ・日時：12月7日（日） 午前10時～12時
- ・講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会講師）
- ・対象：小学生（低学年は保護者も一緒にご参加ください）
- ・募集定員：15名（先着順） 参加費：無料
- ・用意するもの：はさみ、のり、筆記具 ・締切り：12月3日（水）





### ☆じろりんコンサート「人生の応援歌」

- ・日 時：12月12日（金）午後1時30分～3時
- ・講 師：尾崎 二郎さん（ギター弾き語り奏者）
- ・内 容：ギター演奏に合わせた歌と楽しいトーク  
「じろりんさん」のギターの弾き語りで、懐かしい昭和歌謡の名曲やオリジナル曲の演奏と楽しいトークを通じて、生きることの喜び、人に対する思いやりや励ましなど、聴く人にエールを贈ります。





## 12月の地域講座のお知らせ

<p><b>百歳体操</b>          日時：12月2日、16日 午前10時～          9日、23日 午後1時30分～          指導：藤田会長          内容：階段の上がり下がりや立ちすわりなどの動作が楽に行えるようになります。フレイル予防に最適です。</p>	<p><b>健康づくり教室 ストレッチ体操で健康づくり</b>          日時：12月11日（木）※当初の予定より変更になっております。          午後1時30分～3時          講師：柴田 百代さん          （あい・B・Cストレッチ代表）          募集定員：20名（先着順）          用意：上靴、敷物（バスタオル可）</p>
<p><b>移動児童センター なかよしランド</b>          日時：12月18日（木）          午前10時～12時          対象：小学校就学前の幼児と保護者          講師：移動児童センター職員          内容：おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべ歌遊び</p> 	<p><b>折り紙教室</b>          日時：12月20日（土）          午前10時～11時30分          講師：玉田 里美さん（日本折り紙協会）          内容：季節にあった折り紙をおります。          材料費：100円</p> 

**12月の「子供クッキング教室」は13日(土)午前9時30分～12時30分です。**

## 12月の増位地区各種事業のご案内

<p><b>社協増位支部“ふれあい給食”</b>          ☆12月のふれあい給食は1日（月）です。          ※給食は、午前11時30分までに登録者宅へお届けします。150円と引き換えにお受け取りください。</p>	<p><b>白国公会堂「百歳体操」</b>          主催：白国老人クラブ          指導：松岡会長          日時：毎週木曜日 午前10時～</p> 										
<p><b>社協増位支部“ふれあいサロン”</b>          お茶を飲みながらみんなでわいわい楽しくおしゃべりしませんか！          校区内の方は、どなたでも参加できます。参加費は100円です。</p> <table border="0"> <tr> <td>囲碁ボールサロン</td> <td>12月 5日（金）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>囲碁ボールプチサロン</td> <td>12月10日（水）、19日（金）、24日（水）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>いきいきサロン</td> <td>12月18日（木）白国公会堂</td> </tr> <tr> <td>増位新町・本町サロン</td> <td>12月19日（金）野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）</td> </tr> <tr> <td>白国サロン</td> <td>12月22日（月）白国公会堂</td> </tr> </table> <p>※時間はいずれも午前10時～11時30分。※校区外の方は、参加をご遠慮ください</p> 		囲碁ボールサロン	12月 5日（金）白国公会堂	囲碁ボールプチサロン	12月10日（水）、19日（金）、24日（水）白国公会堂	いきいきサロン	12月18日（木）白国公会堂	増位新町・本町サロン	12月19日（金）野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）	白国サロン	12月22日（月）白国公会堂
囲碁ボールサロン	12月 5日（金）白国公会堂										
囲碁ボールプチサロン	12月10日（水）、19日（金）、24日（水）白国公会堂										
いきいきサロン	12月18日（木）白国公会堂										
増位新町・本町サロン	12月19日（金）野里マツヨリ集会室（お持ち帰りサロンです）										
白国サロン	12月22日（月）白国公会堂										
<p><b>社協増位支部・子育て支援 “ますいっこ” クリスマス会</b>          ママとクリスマスゲーム サンタクロースからのプレゼント          日時：12月4日（木）午前10時～          場所：増位公民館 2階会議室</p> 