

太平四丁目インフォメーション ザウス

SSAWS

2023年1月

新春号

VOL.107



太四HP
リンク

発行：太平四丁目町会
会長 武知麟次郎
編集：ザウス編集委員会



明けまして
おめでとう
ございます

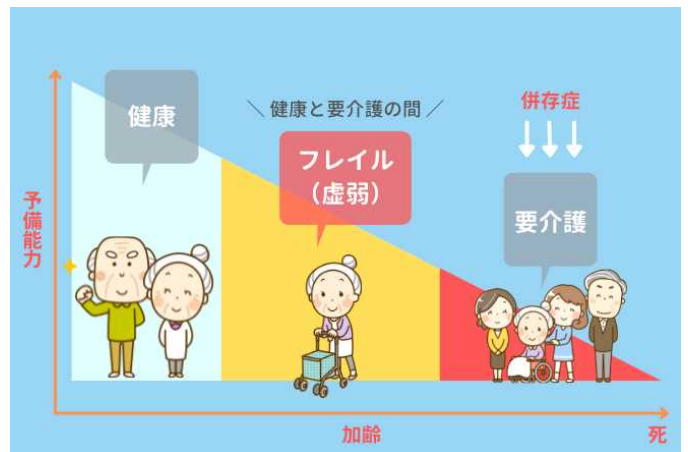
●ポストコロナを見すえた健康な生活宣言!!

～今年も笑顔あふれる太平四丁目でありますように!～

➡フレイルって何?

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱（ぜいじゃく）になった状態のことです。特に高齢者は慢性疾患、がんなどさまざまな病気を抱えているケースが多く、心身機能の低下と相まって生活機能が落ちたり、心身の脆弱性が加速されたりする危険性が高いことが知られています。

一方で、フレイルは完全に介護が必要な状態ではなく、適切な生活改善や治療などを行っていくことで生活機能が以前の状態に改善する可能性があることが示されています。つまり、フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との中間地点にある状態のことなのです。



【介護ワーカー ホームページより引用】

➡フレイルの多いまち、少ないまちがあるのがわかってきた

以下、令和4年度 墨田区民医療フォーラム (令和4年11月27日)より

全国規模の都道府県・市町村からの協力を得た高齢者のうち、前期高齢者（65-74才）に限定して調査したところ、フレイル該当者の割合に差が出る結果となる。

※JAGES（日本老年学的評価研究）健康とくらしの調査から

- ①フレイル該当者 (多) 13.3% ～ (少) 5.2%
- ②うつ状態 (多) 9.5% ～ (少) 3.5%

なぜ市町村で
格差が出るのか？

➡墨田区では? ※本調査時期が全国平均では2019年、墨田区では2020年のため、コロナ禍による影響の可能性あり

<強み>

- ・幸せなまち (幸福感のある者の割合が多い)
- …全国11位

<弱み>

- ・フレイルが多い
- ・うつが多い
- ・集いの場への参加が少ない
- ・孤食が多い

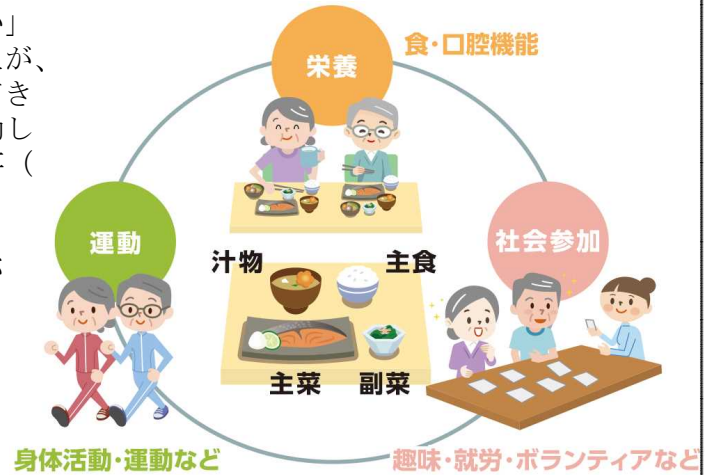
「ポストコロナにおけるキーワードは“つながる”」

認知症予防につながる
フレイル予防3つの方法

健康のための一次予防として、「たばこを吸わない」「運動をする」などといったことが言われてきましたが、それよりも、社会とつながることが効果的とわかってきました。例えば、一人で運動するよりグループで運動したほうが、一人で食事（孤食）するよりは一緒に食事（共食）したほうが効果的といったことです。

つまり、人と人、人と場所、集まりやグループ活動が多いまちが、フレイル／うつ割合が少ないということから、市町村で格差が出る結果となります。

コロナ禍で自粛生活を余儀なくされてきましたが、感染防止には十分気をつけながらも、今年は一歩前に出て、友人・知人と会う機会を作ったり、魅力的な場所を訪ねて、木々の緑や水辺で自然を感じたりしながら、笑顔で健康な毎日を過ごしましょう。



【ダスキンヘルスレント ホームページより引用】

●「高齢者向けスマホ教室」開催しました

インターネットを通じたコミュニケーションの実態としては、高齢者ほどインターネット使用の割合が高いというデータがあり、結果、社会参加につながって健康指標がUP！ということが言われています。太平四丁目町会では、以下のように「高齢者のためのスマホ教室」を開催しました。

インターネットを通じたコミュニケーション機会の推進を、今後も行っていきます。

日時：令和4年10月22日（土） 会場：町会会館

13時00分～14時00分「基本操作」電源の入れ方、タップ・スワイプ・ピンチ、文字入力、写真の撮り方、QRコードの使い方、インターネット、アプリのインストール

14時10分～15時00分「コミュニケーション」SNS、チャット、ビデオ通話等

15時00分～15時15分「質疑応答」



●民生委員・児童委員に就任した佐々木 真貴子さんを紹介します。

2022年12月より、新しい民生委員・児童委員として、佐々木真貴子さんが就任しました。

少子化や核家族化によって地域のつながりが薄れる中、高齢者や障害のある方、子育てや介護をしている方などの、地域の身近な相談相手として、必要な支援を行うのが「民生委員・児童委員」です。

退任される真中美恵子さんには、これまでのご尽力に対して感謝申し上げます。

民生委員・児童委員 佐々木 真貴子(ささき まきこ)

この度、真中さんの後任になりました、佐々木真貴子です。9番～24番を担当します。



太四に転居し20年の新参者です。社会福祉士として相談員の仕事をしています。この活動を通じて、太四の顔見知りが増えて、お互い様の支えあいが増えるといいなと思っています。よろしくお願いいたします。



子ども会コーナー

子ども会会長 秋山 香織

新年あけましておめでとうございます。
 昨年は感染対策を行いながら、「クリーンキャンペーン」、「神明まつり子ども山車」への参加、「小学生6年生お楽しみ会」、「柳島合同/地域ラジオ体操」、「夏のお楽しみ会(映画鑑賞会)」、「クリスマスプレゼント」などの行事を行うことが出来ました。ご協力ありがとうございました。
 本年もよろしくお願いたします。

●祝・柳島小学校開校125周年

昨年、柳島小学校は開校125周年を迎えました。これに伴い、12月17日に学校主催の記念式典が執り行われました。

式典会場には6年生が参加となり、喜びの言葉を述べるなど、児童代表としての役目を立派に果たしました。5年生は教室からのリモート参加となりましたが、式典後、体育館にて来賓の方々へ「柳島ソーラン」を披露し、会場を盛り上げてくれました。

また、1～6年生全員に、学校からは記念誌が、PTAからは校章入りバンダナ・トートバッグ・紅白饅頭、折りたたみ傘の記念品が贈られました。地域の皆さんを初め、多くの方々に見守られ、125年という節目の年を迎える事ができた事に、感謝いたします。



●クリスマスプレゼント

12月24日、町会会館で子ども会からのクリスマスプレゼントを届けました。



場所が密を避けた屋外だったので、寒いという天気予報を聞き心配に…。しかし当日天気恵まれ、風もあまりなく暖か。そんな中、子どもたちはプレゼントを笑顔で受け取っていました。



●受賞

6年生 後藤司さんが所属するサッカーチーム「すみだサッカークラブ業平(SSC業平)」が受賞しました。おめでとうございます。



2022年度 墨田区サッカー学年大会
6年生の部
準優勝



2022年度 三井のリハウスU-12
サッカーリーグ
東京第1ブロックBグループ
優勝



●防災グッズ配布の会開催

～10月30日(日)にお申し込みの方へLED懐中電灯を配りました～

会場風景



令和2年秋から、コロナ感染症により太平連合町会の防災訓練が中止になり、代わりに太四町会独自で配布の会を始めて3回目になりました。

今回は東京都からの援助も受け、LED懐中電灯など(右の写真参照)を、事前申込者数329名(当日参加者253名)に、賛助会員35をあわせた364個を配布することが出来、大変ご好評をいただきました。

配布品内訳



●年末特別警戒実施



コロナ感染症対策が続く中、3年目の年末を迎えた、12月26日～12月29日の4日間、全町会員による歳末特別警戒を実施しました。

少しずつ再開していった町会活動の最後を飾り、「戸締り用心・・・火の用心・・・」の掛け声と共に締め括りました。ご協力に感謝するとともに、町会員皆様にとって、今年が良い年でありますようにお祈りします。



●行事報告

行 事 報 告			
10月1日	正副会長会議	11月5日	柳島小運営協議会
10月4日	連合町会防災訓練打合せ	11月8日	町会代表役員会
10月11日	町会代表役員会	11月20日	墨田区防災訓練
10月19日	錦糸中運営協議会	11月20日	防犯部・防災部 歳末警戒打合せ
10月22日	高齢者向けスマホ教室	12月1日	ザウス編集委員会
10月30日	防災グッズ配布の会	12月4日	不法投棄廃棄物パトロール
		12月13日	町会代表役員会
		12月17日	柳島小125周年記念行事
		12月23日	ザウス編集委員会
		12月26日～29日	歳末警戒パトロール

●訃報

令和4年 10月 5日 山田 トメ 様 (98才) 太平4-18-2
 10月 9日 星野 昌子 様 (57才) 太平4-2-1-411
 10月30日 遠藤 好夫 様 (92才) 太平4-23-4

逝去されました方のご冥福をお祈りするとともに、謹んで哀悼の意を表します。

編 集 後 記

今回の編集後記は、編集委員会の様子を紹介します。

～写真は12月1日の委員会で、対面6名+リモート2名のハイブリッドで開催しました～



新型コロナウイルス感染症が流行した2020年4月号から、翌年の2021年7月号まで、人が集まることを避けたため、ザウスは休刊になりました。発行に向けてリモート環境を作るため、町会会館のWiFi化やスピーカーフォン設置などを、東京都の助成金を活用して実装しました。

現在は写真のように、参加者の都合に合わせて、対面型の会議(リアル)と、インターネットを活用した会議(オンライン)のハイブリッド形式で行っています。