



【北地区】 北のきずな

令和5年12月

【活動紹介】

居場所などの地域の活動の推進



北地区の皆さん、お元気ですか？ **第7号**

『北のきずな』だより

「いつまでも自分らしい暮らしを続けるために」

こんな悪循環を断ち切ろう！
フレイル・加齢により、心身が衰えた状態

低栄養 → 筋肉量の減少
筋力が衰える(転倒しやすい) → 活動量が減る → 食べられない → 食欲がわかない → フレイルサイクル → 筋力が衰える(転倒しやすい)

フレイルの危険信号
◎外出の機会が以前より減った
◎おいしいものが食べられなくなった
◎活動的ではなくなった

こんなあなたは要注意!!

「北のきずなだより」

北地区にある【ふれあいの居場所】
・はつまつ会館(倉敷市三區公民館) 第2土曜日
・ふれあい倶楽部(伊勢町公民館) 第3金曜日
・東福野やうらふきばな(伊勢町) 第1土曜日
・元気ふれあい会(東広島市公民館) 毎週金曜日
・お茶っこ(倉敷市一區公民館) 第2木曜日
・ふらっと座(平田町二區公民館) 第4金曜日

一緒にしゃべりませんか?
ご意見・ご感想等 次号は12月に発

発行先: 北のきずな 発行日: 令和5年9月1日
問合せ先: 伊勢町社会福祉協議会 地域 伊勢町地域福祉推進センター



【現在の取り組み状況】

○「北のきずなだより」の発行

協議体を北地区の方々に周知するために、今年度は年4回全戸配布を予定しています。

いつまでも自分らしく暮らせるための情報をはじめ、居場所など地域活動の紹介や協議体の取り組みなどを今後発信していきます。

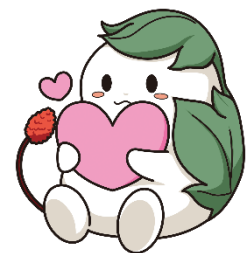
○地域活動等についての意見交換

北地区の居場所の実施状況やその他の地域活動など情報共有を行っています。

その中で出てきた困りごとや、参加メンバーが関心がある話題について調べたり、自分達でできることの実践に向け話し合っています。

【今後の予定】

- ・居場所づくりや地域活動の推進
- ・「北のきずなだより」での地域情報の発信
- ・生活支援に向けた勉強会や情報共有 ほか



「北のきずな」には“地域のきずなを大切に”という思いが込められています。