



かたしな

Oze-no-Sato Katashina



今月の紙面

令和2年度の財政事情	2~3
ニュース(叙勲が伝達されました 他)	4~5
教育・生涯学習	6~7
おしらせ(片品村の景観について 他)	8~11
窓口から	12

新型コロナウイルス ワクチン接種が始まりました

5月24日(月)から片品村でも高齢者の方を対象としたワクチン接種が始まりました。今後、順次接種対象者を広げていきます。

ともに創ろう!!ふるさと片品
小さくても輝く尾瀬の郷・かたしなの実現へ

人口と世帯(令和3年6月1日現在) 1,710世帯(+3) 男2,078人(-6) 女2,159人(+2) 計4,237人(-4)

税務職員採用試験のお知らせ

概要

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格

- 令和3年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び令和4年3月までに高等学校又は中等教育学校卒業見込みの者
- 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者
試験の程度 高等学校卒業程度

申込方法等

【原則】

インターネット申込みは次のアドレスへアクセスし、説明に従い入力する。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

○受付期間

令和3年6月21日(月)午前9時~6月30日(水)
[受信有効]

【インターネット申し込みができない場合】

○問い合わせ先: 希望する第一次試験地を所轄する国税局

試験日

第一次試験日 令和3年9月5日(日)
第二次試験日 令和3年10月13日(水)~10月22日(金)のいずれか第一次試験合格通知書で指定する日時

合格者発表日

第一次試験合格者 令和3年10月7日(木)
最終合格者 令和3年11月16日(火)

▼問い合わせ先

○インターネット申込みに関する問合せ

人事院人材局試験課
☎03(3581)5311 内線2333
午前9時~午後5時
(土・日曜日及び祝日等の休日は除く。)

○上記以外の問い合わせ

関東信越国税局人事第二課試験係
☎048(600)3290 内線2097
午前9時~午後5時
(土・日曜日及び祝日等の休日は除く。)

いたずらわんぱく

たむら はずき
田村 遥月 ちゃん (花咲)
令和2年6月15日生(父)拓馬 (母)真美



■命名について

2人の兄に月という字を付けたので、娘にも「月」という字を。「遥」はのびのびおおらかな子になるように、と願いを込めて。

■将来は・・・

健康で、優しい子に。自分らしく、色々なことを思いきり楽しんでほしいです。

学校及び保育所の給食についての放射性物質測定結果のお知らせ

結果は下表のとおりでした。今後も測定を続け公表していきます。なお、品目は主な献立のみ記述してあります。

月/日	検査物質	給食センター品目	保育所品目	検査結果
5月12日	セシウム134	さばのカレー	厚揚げの中華煮	不検出
水	セシウム137	しょう油焼き		

※ヨウ素 131 については、半減期が約8日と短く、検出もされませんでしたので表には載せてありません。
※放射能測定器は役場農林建設課と花の駅にありますのでご予約の上ご利用ください。

令和3年4月20日
令和3年5月19日
窓 口 から
お く や み
■亡くなられた方 3人
星野 民子 82歳
萩原 富子 81歳
須藤 勝子 89歳
田出 咲 鎌土花

今月の納期は6月30日(水)です!

◆ 村 県 民 税 第 1 期 ◆

◆ 介 護 保 険 料 第 2 期 ◆

◆ 後 期 高 齢 保 険 料 第 2 期 ◆

● 口座振替の方は事前に残高確認を!

沼田利根医師会休日夜間急患診療所再開について

場 所 沼田利根医師会地域医療センター
診 療 日 日曜、祝日
診 察 時 間 午前10:00~12:30
(受付時間は午前9:45~12:00まで)

問い合わせ ☎(24)1199

※受付時間に電話をしてから、車でお越しください。
※トイレや待合室はありませんので車の中で待機していただきます。

印刷所/荻原印刷

令和2年度の財政事情

◎村有財産の保有状況（増減）

土地
(山林含む)

5,749,673 m²
(+13)

建物

52,349 m²
(+13)

山林

4,355,568 m²
(±0)

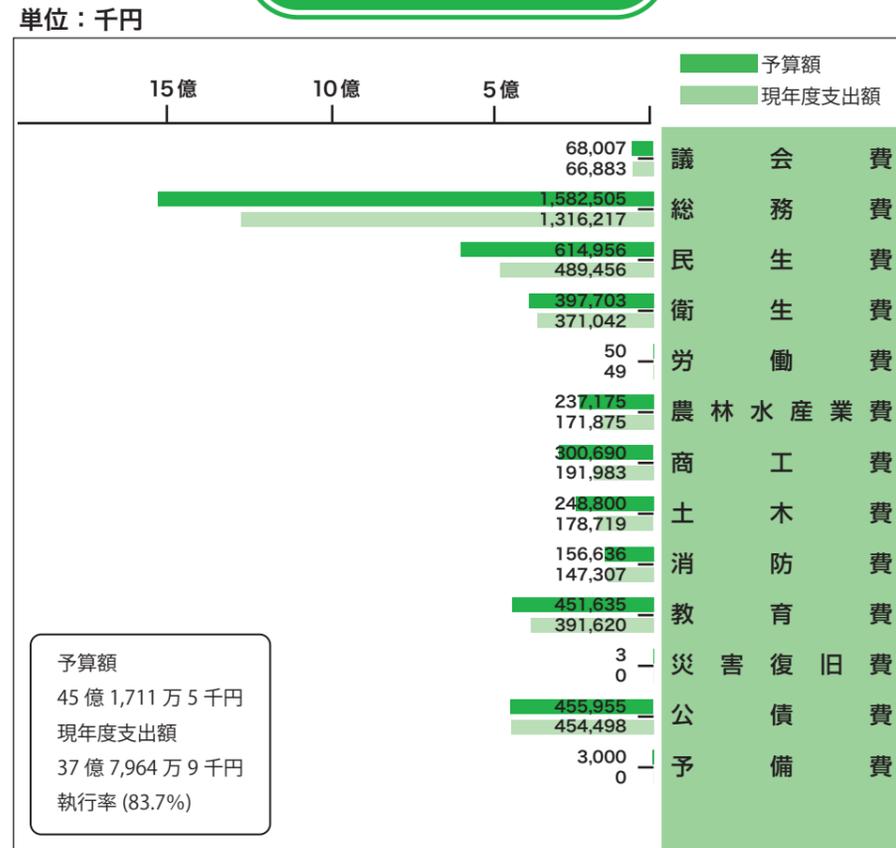
物品（車両）

85台
(-1)

出資金など

129,609,000円
(±0)

歳出



◎特別会計（令和3年3月末現在） (単位：千円、%)

会計名	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険	756,219	688,166	91.0	679,391	89.8
簡易水道事業	112,000	82,031	73.2	103,958	92.8
下水道事業等	150,608	103,423	68.7	86,758	57.6
介護保険	592,071	492,960	83.3	518,034	87.5
後期高齢者医療	61,971	58,518	94.4	56,039	90.4
合計	1,672,869	1,425,098	85.2	1,444,180	86.3

◎一般会計予算に対して

住民一人に使われる村のお金	891,216円
住民一人が負担する村税	136,943円
1世帯当りに使われる村のお金	2,227,253円
1世帯当たりが負担する村税	342,236円



歳入



◎村債（借入金）の状況（単位：千円）

区分	現在高
一般会計	4,711,238
簡易水道事業特別会計	104,970
下水道事業等特別会計	269,453
合計	5,085,661

◎基金現在高

(単位：千円)

区分	前期末現在高	今期増減高	今期末現在高
財政調整基金	1,428,551	151,604	1,580,155
奨学基金	31,745	5,374	37,119
地域づくり特別事業基金	40,360	0	40,360
福祉基金	100,000	0	100,000
尾瀬の郷づくり基金	5,119	58,155	63,274
減債基金	782	0	782
ふるさと農村活性化基金	10,178	0	10,178
学校建設基金	1	0	1
森林環境譲与税基金	6,720	17,288	24,008
国民健康保険基金	164,726	0	164,726
簡易水道事業基金	40,800	100	40,900
介護給付費準備基金	117,898	4,785	122,683
合計	1,946,880	220,018	2,184,186

地方自治法第243条の3第1項に基づく、片品村財政事情書の作成及び公表に関する条例により、令和2年度下半期（10月～3月）の村の財政状況をお知らせします。

予算執行には、現金の未収未払の整理を行うための出納整理期間（4月1日～5月31日）などがあ

るため、決算額とは異なります。また、令和元年度から繰越された予算は含まれていません。

今後とも、皆様の行財政に関するご協力をお願いします。

村の様子

令和3年4月1日現在

人口 4,241人
(男：2,079人 女 2,162人)
世帯数 1,697世帯
面積 391.76 km²



片品村振興公社だより No.29 2021.6

ニュース NEWS

5月2日(日)『Katashina Market』が開催されました【道の駅】

連休前半の5月2日(日)に開催された、今シーズン初回の「Katashina Market」。ご来場くださった皆様、ありがとうございました。半年ぶりのマーケットは安定しない空模様で、風が吹き抜けたり通り雨もありましたが、今回は【片品村観光協会 ワイグル オリジナル スイーツ 開発プロジェクト『K・W・S・P』】が開催されていた期間でもあり、外の広場は終始賑やかでした。マーケットには 野菜やパン、コーヒーやハーブティ、クラフト雑貨、アクセサリ、布雑貨、ヘア小物、ドライフラワーが集い、音楽とヨガのある風景にも出会えました。これから秋の終わりまで、その都度出店者が少しずつ入れ替わり、月に1度開催してまいりますので楽しみにご来場ください。

Katashina Market は、片品村の新しいメディアとなるべく、マーケット専門家のアドバイスのもとで2年前にスタート。開催は月に1度、11時スタート、だいたい10店舗という気張らぬ原則を整えました。何においても、程よさを大切にしています。心地よい風が流れる、皆様の目的地の1つになれるような場作りを目指しており、もちろん再会や待ち合わせも嬉しいです。お店を見た後は 流れる風や音楽に身をゆだね、友人らとの立ち話に興じ、子供と遊び、食事をはさみ、遊びを見守り芝生でのんびりと。そんな風に全部でも一部でも楽しんでいただけたら幸いです。



特産品を活かした商品開発で「片品村」をアピール【花の駅・道の駅】

振興公社では、地元を元気に！をモットーに片品村の食材や特産品を活かした商品開発をしております。

この度花の駅と道の駅では、特産品を使ったご当地スイーツ「花豆シュークリーム」の発売を開始致しました。

人気の花豆ソフトクリーム（道の駅）や花豆ジェラート（花の駅）に負けない商品の開発を進め、いろいろなアイデアの中から花豆を使った新しいスイーツの試作を繰り返し誕生したのが「花豆シュークリーム」です。皆様もぜひお召し上がりください。

片品村には、美味しい素材がたくさんあります。今後も地元の素材を活かした商品を開発し、来ていただいたお客様へ発信していきます。



花豆シュークリーム(花の駅)

お知らせ Notification

6月6日(日)『Katashina Market』開催！！【道の駅】

道の駅尾瀬かたしなでは、6月6日(日)に『Katashina Market』を開催します。10時から15時まで、ゆるやかなのんびりと開催しますので、是非お出かけください。

 <p>花の駅・片品「花咲の湯」 ☎ (20) 7111</p>	 <p>寄居山温泉 ほっころの湯 ☎ (58) 4568</p>	 <p>道の駅 尾瀬かたしな ☎ (25) 4644</p>
---	---	---

叙勲が伝達されました 故笠原多吉氏（満85歳）

永年にわたり片品村議会議員として活躍された故笠原多吉氏（越本、2月2日死去）が「旭日単光章」を受章され、梅沢村長からご遺族に対し叙勲の伝達が行われました。

故笠原多吉氏は、平成3年から平成15年まで12年間片品村議会議員として在職、平成11年5月から約1年間は議長を歴任し、片品村の行政と産業、観光等の振興などに尽力された功績が認められ、今回の受章となりました。



片品村に新たに水力発電所ができます 名称は、「尾瀬片品発電所」です

最大出力は678キロワット、年間に生み出す計画の電力量は約3,400メガワットアワーで、一般家庭の約1,100世帯分に相当します。本年4月に着工しており、2023年春に竣工する予定です。東京発電株式会社が設置するもので、この会社は100年近くの歴史を持つ水力発電主体の会社です。



(完成予想図)

尾瀬片品発電所の特色は、なんとと言ってもデザインです。完成予想図のように曲線を用いた渦状のデザインで、尾瀬の恵みである水を使って、人々に必要なエネルギーを生み出す水車への水の流れをイメージしています。デザインは建築家の團紀彦氏の手によるもので、美しい車沢の景観と発電所が融合しています。

所在地は、片品村大字土出1318となります。

東京発電は、地域に開かれ皆様に愛される発電所として、多くの方に訪れてほしいとのことです。そのための見学スペースや休憩スペースなどをつくり、①停電時の電源、②再生可能エネルギーの学びの場、③地域の立ち寄りスポットとしての観光活用などを検討したいと考えており、今後関係者と協議を進めていくとのことです。着工前の3月末には、梅沢村長をはじめ地域や工事関係者が集まり、安全祈願祭が執り行われました。



▼問い合わせ先
東京発電(株)本社 総務部 総務G(広報担当)
☎03-6371-5200
群馬事業所(沼田市) 事務課
☎(30) 2165

地域おこし協力隊

～ “小さくても輝く村” を目指す新しい力を ～



●菅原 良子
早いもので地域おこし協力隊員となり2ヶ月が経ちました。気温差や気候の変動が激しい時期もありましたが、家族全員が元気に毎日を過ごせております。ふるさと納税業務では、職員の方のご尽力もあり新たな返礼品を追加することもできました。私は役場の中では片品村に寄附いただいた方への返礼品発注や梱包などの仕事をしておりますが、片品村を応援したいと寄付をしてくださる方の思いにしっかりと答えるべく、行政の一員として責任を持って対応させていただいております。情報発信の関係では、情報発信のためのブログやInstagramを作成し、片品村の風景や農家さんのお仕事の様子、また5月のGWに開催された「Katashina Market」の出展者さんの情報等を投稿いたしました。おかげさまで閲覧してくださる方も徐々にではありますが増えてきておりますので、継続は力なりで、最低1日1投稿を目標にコツコツ発信を続けております。今後は活動範囲を広げながら、より掘り下げた投稿をしていきたいな...と思っておりましたが、群馬県内でも新型コロナウイルスの影響が広がってきておりますので、訪問してお話を伺うといった活動は控え、日常や近くにあるものに目を向けながら、できる範囲で活動を行っているところです。昨年からのコロナ禍の影響がこんなにも続くとは夢にも思っておらず、早く日常に戻ってほしいと願うばかりですが、私自身も日々の手洗いや消毒等できる感染対策をしっかりと行いながら、引き続き業務に励んでいきたいと思っております。

教育委員会の諸行事について

☆生涯学習・社会体育関係、☆学校関係（片小・片中）の行事について、新型コロナウイルスの影響により、行事の中止・延期の検討が相次いでおり日程が確定しないため、今回は予定をお知らせすることができません。

ご迷惑をおかけしますがご理解のほど、よろしくお願いたします。

なお、詳細については、各担当・関係機関へお問い合わせください。

『新しくいった本』



『推し、燃ゆ』
河出書房新社 宇佐見りん
『心淋し川(うらさびしがわ)』
集英社 西條 奈加



おはなし SDGs シリーズ(小学上級から)
『みんなはアイスをなめている』
貧困をなくそう
『すし屋のすてきな春原さん』
ジェンダー平等を実現しよう
『未来を変えるレストラン』
つくる責任つかう責任

～図書室にありますので、ぜひご利用ください～

尾瀬高校だより第10回

尾瀬高校では年間を通じて、地域と連携した学習活動を行っておりますが、毎年5月中旬には「環境ボランティア」という学校行事を実施しており、各部活動の特色を生かしながら、実際に地域に出て環境整備を行ったり、吹奏楽部は演奏会を行ったりしています。

尾瀬や武尊山で自然環境調査を行っている理科部は、尾瀬ヶ原で植生保護柵の設置作業を行いました。これは、尾瀬を代表するニッコウキスゲやミズバショウなどの植物をニホンジカの食害から守るため、環境省が主体となって、毎年実施しているものです。当日は関係者皆様とともに理科部員17名が、下ノ大堀川付近で長さ1km弱ある柵を設置しました。

当日、この作業に参加した片品中学校出身で現在、理科部3年の入澤響さんは「みんなと協力し、柵の設置作業をスムーズに終わることができました。本当は湿原に柵がない方がよいと思いますが、これ以上、湿原が荒らされないためにも、ミズバショウなどの植物が食べられないようにするためにも、柵で湿原を守る方がよいと思いました。」と話しています。

3年前より柵を設置しているヨッピー川付近ではニッコウキスゲの開花が多くなるなど、その効果が出始めているようです。尾瀬の風景を代表するミズバショウやニッコウキスゲの群落が復元できるよう、今後も関係者の皆様と協力して作業に携われたいと思います。

柵の設置作業を行う理科部員



図書室だより

読んでみませんか? 図書室 カレンダー7月

元彼の遺言状	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



著 新川 帆立
宝島社

※午後2時00分～5時30分開室
※土曜、日曜、祝日 はお休みです
※新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合があります

「僕の全財産は、僕を殺した犯人に譲る」奇妙な遺言状を残して、大手製薬会社の御曹司が亡くなった。学生時代に彼と交際していた弁護士の剣持麗子は、「犯人選考会」に参加し、依頼人を犯人に仕立て上げようと奔走するが…。

ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）のご案内

ひとり親世帯の支援のため、**新たな給付金の支給を実施します！**

1. 支給対象者

■以下の①～③のいずれかに該当する方

- ① 令和3年4月分の児童扶養手当受給者の方
- ② 公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
(「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。)
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

2. 支給額

児童1人当たり一律**5万円**

*お問い合わせは、下記までお電話ください。

■厚生労働省 コールセンター

0120-400-903 (受付時間：平日9:00～18:00)

■申請方法の詳細については、

片品役場・保健福祉課児童扶養手当担当 (☎58-2115)

または県庁児童福祉・青少年課 (☎027-226-2624)

までお問い合わせください。

広報文芸 片品村俳句会作家協会

令和三年五月俳句会

山吹や深呼吸して丸太椅子 ランドセル愛しき曾孫すみれ草 須賀川 星野志ず子	若葉風草引く畑に話し声 水温む餌を食む鷺の白きかな 菅 沼 戸丸 富子	春耕のトラクター描く アスカの絵 華厳落つやしお躑躅の色淡し 菅 沼 戸丸とし子	泉境の村にもコロナ軒菖蒲 九十の坂ゆつくりと五月晴 摺 淵 千明 政夫	春空にイルカのやうな雲泳ぎ 初音聞く間も無し骸哀れなり 鎌 田 佐藤 文子	花吹雪猫ゆつくりと横断す 惜春や花に罪はあらねども 菅 沼 大竹 沙
裏見滝見えざる声の三十三才 女史一人桜下笛吹く城の跡 鎌 田 渡辺 和昭	みちのくのしだれ桜を眼裏に 花冷や花の盛りを見逃して 鎌 田 吉野 道子	友逝きて静寂の中に桜舞ふ コロナ禍で距離おく病院 夏来る 鎌 田 星野 康一	鳴き声を電子辞書より愛鳥日 花筏追ふてコロナの渦の中 鎌 田 松井亜作枝	越しゆきて無人の隣家燕来る 山を背に前は小川や里の春 鎌 田 星野 光子	



食育だより 正しい手洗いを身につけましょう！

手洗いは、感染症や食中毒を予防するための基本です。手にはウイルスや細菌が多く付着していますが、正しく手を洗うことで洗い流すことができます。
学校や職場など外出先から帰宅したとき、トイレの後、食事の前、料理の前後、咳・くしゃみ、鼻をかんだ後、動物を触った後などは、石けんをつけて「30秒」以上かけて隅々まで丁寧に洗いましょう。

【正しい手洗いの順序】 *2度繰り返すと効果的です！
(2~9を繰り返します)

1 流水で手についた汚れを洗い落とす
2 石けんを手に取り、よく泡立てる
3 手のひらを洗う
4 手の甲を洗う
5 指の間と股を洗う
6 指先と爪の間もしっかり洗う
7 親指を手のひらでねじり洗います
8 手首も忘れずに洗う
9 泡をよく洗い流し手をすすぐ
10 きれいなタオルやハンカチ、ペーパータオルで拭く
*タオル等の共有はできるだけ避ける

～毎年6月は食育月間～
はい、きれい！
(保健福祉課)

令和3年度群馬県介護支援専門員実務研修受講試験のお知らせ

- ▼試験日 令和3年10月10日(日)
- ▼申込期間 令和3年5月31日(月)～令和3年6月30日(水)
- ▼試験会場 県内の複数の大学等にて実施
- ▼受験資格 保健・医療・福祉の所定の業務で5年以上かつ900日以上の実務経験がある人
- ▼申込方法 試験案内に付属の受験申込書により申し込む(郵送のみ)
- ▼試験案内の配布開始 令和3年5月31日(月)
- ▼試験案内の配布場所
 - 県内各市役所・町村役場 ○県庁(介護高齢課、県民センター)
 - 県内各保健福祉事務所 ○群馬県社会福祉協議会
- ▼問い合わせ先 群馬県社会福祉協議会 福祉人材課 ☎027(280)4107

年金だより 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

令和3年4月分から令和4年3月分までの国民年金保険料は、月額16,610円です。
国民年金保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。
日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。未納のまま放置されますと、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務者(※)の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いいたします。
※納付義務者とは、被保険者本人及び連帯して納付する義務を負う配偶者・世帯主です。
所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の制度がありますので、役場住民課国民年金係へご相談ください。
詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。
渋川年金事務所国民年金課 ☎0279(22)1607

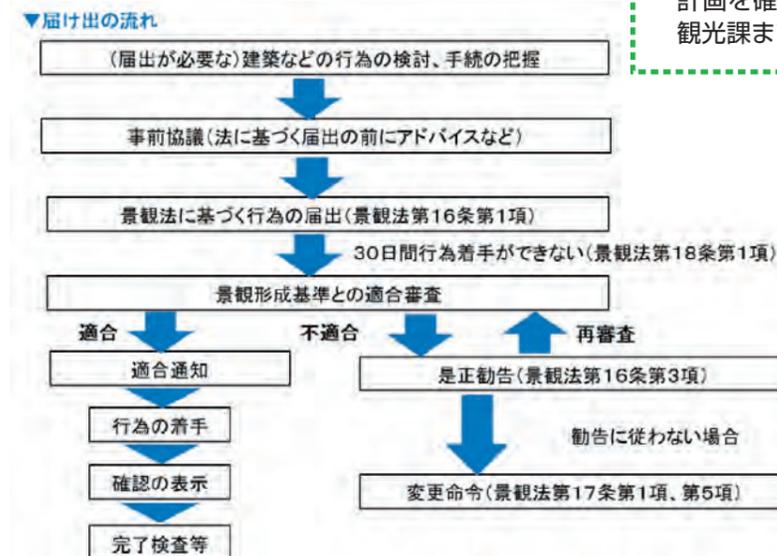
片品村の景観について

建築物・工作物・広告物・太陽光発電設備などは景観計画に基づく届出が必要な場合があります

平成30年8月1日より片品村は景観行政団体に移行し、景観法に基づいた「片品村景観計画」と「片品村の美しい景観を守り育てる条例」が適用されており、村内全域が景観計画区域内になりますので、次の行為は届出の対象になる場合がございます。

- 建築物 新築や改築・増築・移転・撤去・外観の模様替え、色彩の変更
- 工作物 さく・塀・擁壁など
- 太陽光発電設備 発電量10Kwを超えるもの
- その他の行為 広告物・土地の区画形質など

●記載されているものは一例です。
●役場 HP や窓口で配布している景観計画を確認していただくか、むらづくり観光課までお問い合わせください。



▼問い合わせ先 むらづくり観光課 企画係 ☎(58)2112

労働保険のお知らせ

令和3年度の労働保険の年度更新期間は、「6月1日(火)～7月12日(月)」です。
管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新の申告書は、管轄の労働局・労働基準監督署への郵送や電子申請でも受け付けておりますのでご活用ください。
なお、年度更新期間内に申告・納付の手続きが困難な場合には、年度更新コールセンター(0800-555-6780)(開設期間は令和3年5月31日(月)から7月16日(金)まで。通話料無料)までご相談ください。
年度更新申告書の書き方及び申告・納付方法等の詳細につきましては、年度更新申告書に同封しているパンフレット等をご参照ください。厚生労働省ホームページでもご覧いただけます。
労働保険のお手続きは「電子申請」をぜひご活用ください！自宅やオフィスから24時間いつでも申請や届け出が可能です。また、労働保険料の納付は口座振替や電子納付が便利です。
○労働保険の電子申請は「e-Gov」(https://shinsei.e-gov.go.jp)から行うことができます。
○労働保険関係手続(一部手続を除く)は、GビズIDを利用して手続することができます。
○労働保険料の納付は、金融機関の窓口に行かなくても口座振替や電子納付が可能です。

- ▼問い合わせ先
1. 「労働保険の年度更新」について
厚生労働省労働基準局労働保険徴収課 業務係 ☎03(5253)1111(内線:5162)
 2. 「労働保険の電子申請」について
厚生労働省労働基準局労働保険徴収課 企画係 ☎03(5253)1111(内線:5160)

いつでもマスク 気をつけたい「5つの場面」



「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



これからも守って欲しいこと

- マスク着用・三密回避、室内換気を ●会話は静かに ●集まりは少人数・短時間で
- 手洗い・アルコール消毒を ●体調不良時、発熱時は出さない

7月の健康カレンダー

6日(火) 乳児健診 満4ヶ月・7ヶ月・12ヶ月児
(対象者には連絡をさせていただきます。)

7日(水) 七転び八起き会

13日(火) ひだまりカフェ
はつらつ体操教室

◎コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更されることもあります。ご了承ください。

ほけんだより 運動とメンタルヘルス

運動して気持ちのよい汗を流すと、気分がすっきりするものです。ストレスの予防にも解消にも大きな効果がある運動。忙しいときこそ積極的に身体を動かしてみませんか？

有酸素運動を習慣に

軽いジョギングや水泳、サイクリングなど20～30分間気持ちよく続けられる有酸素運動を週に2～3回行ってみませんか。運動の効果は2～3日続くと言われていて、心地良い疲労感とともに夜にはぐっすりと眠りましょう。

インターバル速歩で歩こう

一定のリズムで身体を動かすリズム運動は、心の安定をもたらす神経伝達物質のセロトニンを脳内に分泌するのに役立つことがわかっています。通勤や散歩のときには、3分速歩をしたら3分普通歩行を繰り返すインターバル速歩がおすすめ。これなら長く歩けます。

間違ったエネルギーを運動で発散

問題を1人で抱え込んで、誰にも相談できないと思い込んでいるときは、無意識に周囲にバリアを張っている状況にあります。このバリアを維持するには大変なエネルギーが必要なので、それだけで心身を消耗させてしまいます。バリアを張るために使っているエネルギーを運動で発散させれば、素直に困っているのを助けてほしいと周囲の人に言えるようになります。



フレイル予防について もしかしてフレイル？

最近、
ちょっと痩せてきたかも…

最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…

前よりも
疲れやすくなった気がする…

外出するのが
おっくうなときがある…

フレイル予防の3つの柱

①栄養(食・口腔機能)
筋肉のもととなるタンパク質(魚、肉、卵、大豆製品)を多くとり、バランスの良い食事が大切です。また、噛む力を維持するため、定期的な歯科受診をしましょう。



②運動
ちょっとした運動でも毎日続けることで筋力の低下を防ぐことができます。筋力を維持することで、転倒・骨折による寝たきりのリスクも減らせます。



③社会参加(趣味活動、就労など)
社会参加の減少がフレイルにつながります。地域の活動や交流、お茶のみに積極的に参加したり、趣味のクラブへ参加するなど、自分にあった活動を見つけることが大切



このような症状はフレイルの始まりかもしれません。歳をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のことをフレイルと呼びます。そのまま放置すると要介護状態になるリスクがあります。早めに気づき、対応することでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。