



# フレあえル



フレあえルは、フレイル [ 加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す ] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 社会参加から支え合う地域へ

社会参加は身体・認知機能への好影響だけでなく、地域の支え合いや安心な暮らしにも繋がります。今月はそのきっかけの一つとなる、サロンと地域での支え合いの事例について掲載します。

### ふれあいいいきいきサロン（サロン）とは

住み慣れた地域の中であって、

地域の人と楽しい時間を過ごせる集いの場のことです♪



地域の人であれば  
誰でも参加できる  
オープンな活動！

活動場所は、  
集会所や公園等、  
歩いて行ける  
身近な場所♪

頻度は、毎日、  
週1回、月1回等  
様々ですが、  
定期的に交流♪

R6.3.31現在  
市内 **645** の  
サロンが活動中！

### 市内では様々なサロン活動が行われています！

単一メニューサロン	イベントサロン	カフェサロン
<p>特定の活動を 継続的に実施</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・いきいき百歳体操</li><li>・グラウンドゴルフ 等</li></ul>	<p>毎回異なった 活動を企画し実施</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・季節行事</li><li>・手芸 等</li></ul>	<p>お茶やコーヒーを 飲みながら、 交流を楽しむ</p>

## 被災地でのサロン活動

**サロン活動は被災地の復興にも役立っています！**

仮設住宅は、色んな地区から引越された方で構成されることが多いため、最初のご近所関係が希薄



サロンに参加することで、顔見知りの関係になり、交流や支え合いの機会となる！



〈輪島サロンのチラシ〉

R6年度四日市から能登へ訪問し、被災地支援活動を実施しました！

## 豆知識！災害時のトイレについて

能登半島地震では、断水が続いていました...



- ・避難所にトイレはありますが、倒壊や断水していれば使用できません。
- ・仮設トイレが設置されても、汚水タンクがいっぱいになると使用できなくなります。

そんな時に役立つ！使い捨てトイレの作り方



①便器や段ボール等で作った簡易トイレに袋をセット



②排泄後、凝固剤を入れて、袋を結ぶ

1人がトイレに行く回数は1日平均 **5回** 使い捨てトイレを準備しておく心安いです！

もしものときのために自分にできることを準備してみましょう！



作成

四日市市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉推進係



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp