



こうなん



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5
電話：025-383-1000(代表)
FAX：025-381-7090
ホームページ：http://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：68,233人(+27) 男：33,153人(+14) 女：35,080人(+13) 世帯数：27,979世帯(+131) 面積：75.42km² 令和4年3月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

Withコロナの
今こそ!

始めよう!フレイル予防

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱)。

フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下してしまうおそれがあります。

日頃からフレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。

最近、こんなことはありませんか?

- 散歩や買い物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った
- 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

当てはまった人は要注意!

コロナ禍における生活様式の変化により、免疫力の低下、糖尿病などの生活習慣病の進行、メンタルヘルスの低下などを引き起こすといわれています。

また、特に高齢の人は影響を受けやすく、筋力低下や認知機能低下の恐れがあります。

感染予防をしながらおうちでフレイル予防!

●適度な運動で動けるからだを保ちましょう

自宅のできる「新潟市体しゃっきり体操」(一部抜粋)



お腹へこまし

- ◆お腹とおしりの筋肉を鍛えて腰を安定させます。
- ◆浅めに腰をかけて、背もたれによりかかり、両手で椅子をつかみます。
- ◆おへそをのぞきながら、足を片足ずつ持ち上げます。(2回)



四つ這いで手上げ

- ◆腹筋や背筋を使って体のバランスをとります。
- ◆お腹を引きしめ、反対の手足を床面に平行ぐらいで遠くに伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。
- ◆手は耳の高さまで上げます。(左右交互に2回)

運動

●バランスの良い食事で免疫力と筋力を保ちましょう

参考：新潟市「野菜deちょいしお生活」

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、健康なからだの維持に必要な栄養を効率的に取ることができます。

主食

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- 麺類



主菜

体を作る“もと”になります

- 肉 ●魚 ●卵
- 大豆・大豆製品



副菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜 ●きのこ ●海そう
- いも類



毎食揃えてバランスよく!



食事

●人とのかかわりを大切にしましょう

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。



関わり合い

お口の機能低下に注意!

フレイル予防には、「食事を噛む」・「食事を飲み込む」・「人と会話する」ことに必要な口腔機能が維持されていることが重要です。普段から丁寧な口腔ケアを心がけるなど、お口の機能低下予防も一緒に行いましょう。

日頃の備えの重要性を区民へ啓発

防火、防災イベントを開催

3月22日にイオンモール新潟南で春の火災予防運動の広報、防災啓発のイベントを開催しました。当日は、消防音楽隊による演奏や新潟市消防局のマスコットキャラクター消太くんによる防火広

報が行われたほか、防災グッズがもらえる防災クイズを実施しました。

新年度はじめてのこの機会に改めて身の回りの防火や防災について考えてみましょう。



新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、一部イベントなどが中止・延期、施設が休館となる場合があります。事前に各問合せ先へ確認してください。※掲載情報は、4月7日時点のものです

江南区郷土資料館からのお知らせ

江南区郷土資料館(江南区文化会館内) ☎025-382-1157 <開館時間>月~木・土10時~19時 日・祝日 10時~17時 ※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

第2回郷土資料館講座~地図と古写真で見る新潟の文明開化

明治元年11月19日、新潟は開港し、開港場として、また県都として街並みは整備され、近代的な施設が次々と建てられていきました。本講座では、地図と古写真から明治時代の新潟の街並みをたどります。

回5月15日(日) 午後2時~3時30分 場江南区文化会館 多目的ルーム 回先着50人 回4月21日(木)から電話で同館へ

江南区からのお知らせ

回=日時 時=時間 場=場所 内=内容 対=対象・定員 参=参加費(記載のないものは無料) 持=持ち物 問=問い合わせ 申=申し込み(記載のないものは事前申し込み不要、当日直接会場へ)

毎月第1・第3木曜日開催 弁護士無料相談(5月)

事前に予約が必要です。回5月12日(木)・19日(木) 午後1時15分~4時15分 場江南区役所 3階 入札室 内法律相談 ※要予約。1人30分以内 回区民生活課 区民窓口係 ☎025-382-4203

包丁研ぎ講座

回5月11日(水) 午前10時30分~11時、11時~11時30分 場亀田清掃センター附属休憩所 田舟の里 回18歳以上 各回先着4人 回100円 回研ぎたい包丁 回新潟市資源再生センターエコプラザ ☎025-270-3009

健康相談(5月)

保健師・栄養士による相談。要予約。回5月23日(月) ①午後1時20分~ ②2時10分~ ③3時~ 場亀田健康センター 集団健診室 回健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-382-4138

献血にご協力ください(5月)

回5月14日(土) 午前10時~正午、午後1時30分~4時 場イオンモール新潟南 回献血カード(初めての人は運転免許証などの身分証明書) 回健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

河川愛護モニター募集

国土交通省では、河川行政に関する要望・意見などを寄せてもらう「河川愛護モニター」を募集しています。回任期 7月1日より1年間 回報酬 月額4,580円 回応募方法 専用の応募用紙により、6月2日(木)までに応募。応募用紙は、電話で請求するか、ホームページからダウンロード。回信濃川河川愛護モニター 回信濃川流域に住む20歳以上の人 4人(選考により決定)

回信濃川下流河川事務所 占用調整課 ☎025-266-7135

公民館情報

亀田地区公民館 江南区文化会館内 ☎025-382-3703

11月開催のイベント 2022かめだ音楽祭参加団体募集

11月20日(日)に江南区文化会館で開催する、同イベントの参加団体を募集します。開催の可否は実行委員会にて決定します。回応募条件 主に江南区で活動する音楽を愛好する団体(カラオケを除く)で、イベントの運営を行う実行委員を1~2人出せる団体 回同館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、5月27日(金)までに、同館へファクス(FAX:025-381-7921)または来館し、申し込み

いきいきシニア講座(春の巻) 春だ。そうだ。からだを動かそう

回5月11日(水) 午後1時30分~3時30分 場同館 多目的ルーム1・2 回寝たままカラダを揺らす ゆらぎ体操 回講師: 神田恵美(リフレクソロジー「Pono」代表) 回概ね50歳以上の人 先着20人 回動きやすい服装、フェイスタオル、バスタオルまたはヨガマット 回4月18日(月)より平日午前9時~午後5時の間に同館へ電話

横越地区公民館 いぶき野1-1-2 ☎025-385-2043

初心者大歓迎川柳で遊ぼう

回5月14日・21日・28日(いずれも土曜日) 午前10時~正午 全3回 場同館

Table with 2 columns: 日程, 内容. Details about the willow poetry event dates and topics.

第11回江南区自治協議会の概要

3月29日(火)、第11回自治協議会を開催し、次の議題について報告や検討を行いました。内容や会議資料は区のホームページをご覧ください。

- 議題 ①市長と区自治協議会との懇談会 ②新潟市都市計画基本方針(都市計画マスタープラン)改定に係るパブリックコメントの実施について ③区ビジョン基本方針案について ④令和3年度区自治協議会提案事業 事業評価について

傍聴のご案内 第1回江南区自治協議会 ※希望者は当日直接会場へ 回4月28日(木) 午後1時30分~ 場江南区役所 3階 302会議室

回地域総務課 ☎025-382-4619

回講師 おぎかわ川柳会 石崎流子 回10人(応募多数の場合抽選) 回4月18日(月)から5月6日(金)の平日 午前9時~午後5時の間(最終日は午後3時まで)に同館へ電話または下記二次元コードより申し込み



ふれあい掲示板 市民グループなどの催しを掲載しています

新潟県カウンセリング協会 傾聴の会 無料カウンセリング

夫婦、家族、仕事、人間関係など、様々な悩みに心理カウンセラーが対応します。回5月8日(日)・22日(日)午前9時~正午 場クロスバルにいがた(中央区礎町通3) 回先着10人 ※相談時間1人50分 回開催日前日までに新潟県カウンセリング協会傾聴の会 阿部 ☎090-3210-0051

厚生労働省建設労働者育成支援事業 第1回建設土木多目的コース

建設業の就職に役立つ8つの資格を無料で取得可能です。回6月27日(月)~8月2日(火)土曜日は訓練となる場合あり。詳しくは問合せ。場北陸建設アカデミー 回離職中の人や求職中の人 回5月27日(金)までに「建設業ウェルカム」ホームページで申し込みかハローワーク設置の申込書を郵送 郵送先: 〒959-2807 胎内市黒川91 回北陸建設アカデミー ☎0254-20-8101

令和4年度前期新潟大学公開講座

地域社会に生涯学習の機会を提供するため、オンラインによる公開講座を開講します。詳細は、下記二次元コードよりご確認ください。

Table with 2 columns: 講座名, 受講料. Lists various online courses and their fees.

回下記二次元コードまたは所定の書式にて申し込み後、受講料を振り込み。回新潟大学研究企画推進部 産学連携課 ☎025-262-7633



看護の日事業

回5月12日(木)午後1時~3時30分(受付:午後0時30分) 場新潟グランドホテル(中央区下大川前通3ノ町) 回看護功労者表彰式、高校生体験発表会、市民公開フォーラム「幸せに生きる方法 心理学の実践」(講師:碓井新潟青陵大学教授)、ラッピングバス展示など ※バス写真撮影は午前11時~ 回先着20人 回新潟看護協会 ☎025-233-6011

亀田行政サービスコーナーをご利用ください。住民票や印鑑登録証明書などの発行を行っています。平日午前9時~午後7時 問亀田行政サービスコーナー ☎025・381・1200

江南区(心配)と相談所 来所または電話相談(予約不要) 毎週木曜日(祝日を除く) 午後1時~4時 場江南区福祉センター 問江南区社会福祉協議会【相談専用電話】025・250・7823

認知症高齢者等を地域で見守り ご存じですか? 「江南区見守りシール」

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、江南区役所では二次元コードがついた見守りシールを交付しています。

見守りシールは、普段から服や持ち物に貼り付けておくことで、認知機能が低下した人が一人で外出し家に戻れなくなった場合に、発見者が見守りシールを読み取ることで、インターネット上の伝言板を通じてご家族と連絡がとれるサービスです。

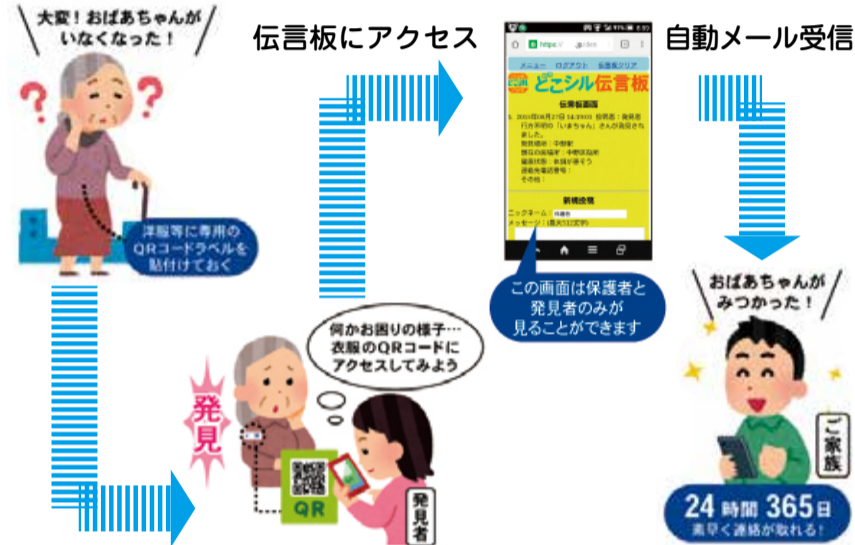
●見守りシールの交付

- 申請窓口 江南区健康福祉課①窓口
- 対象者 認知機能の低下により一人で外出しご自宅に戻れなくなる心配がある人で、次のいずれにも該当する人
 - ・区内に住所を有し、在宅で生活する人
 - ・65歳以上の人、または40歳以上で初老期認知症などと診断された人



見守りシール

●早期発見・保護のしくみ



●見守りシールを身につけた人を見つけたら

スマートフォンで見守りシールを読み取ってください。

認知症の人への声かけのポイントは

- ①驚かせない・・・後ろから声を掛けるのはやめましょう
- ②急がせない・・・相手の言葉に耳を傾けゆっくりと話しましょう
- ③自尊心を傷つけない・・・相手に視線を合わせてやさしい口調でお話しましょう

問健康福祉課 高齢介護担当 ☎025-382-4383

江南区見守り隊メール 登録者募集

子育て世代や高齢者が安心して暮らせる地域を目指し、今年度より区民向けメール配信サービス「江南区見守り隊メール」を開始しました。

不審者への警戒、一人で家に帰れず困っている人への支援、家族で楽しめるイベント情報などの地域情報を配信していますので、ぜひ登録をお願いします。

不審者情報

子どもへの声掛け事案など、区内で通報があった不審者出没情報を配信し、注意を促します。

はいかいシルバーSOS情報

一人で外出し家に戻れずに困っている高齢者などの特徴を配信し、早期発見・早期帰宅を支援します。

その他のお知らせ情報

福祉関連のイベント情報などを配信します。



登録方法

登録する前に詳しい注意事項をホームページで確認してください。

- ① QRコードを読み取り、「kenko.k@webdm.jp」に空メールを送信。
※空メールを送信する前に、「kenko.k@webdm.jp」からのメールが受け取れるよう、ご利用の端末やメールソフトの設定をご確認ください。
- ② 登録案内メールが届きます。
メールに記載されたURLより登録ページにお進みください。
- ③ 登録画面にて登録者情報を入力します。
ご希望のメールを選択してください。
- ④ 登録します。
登録後、登録完了のメールが届きます。
記載されたURLからマイページにアクセスすることで登録内容を変更できます。
※無料のメールサービスを利用しているため企業広告配信があります。ご了承ください。

ホームページはこちら



登録はこちら



問健康福祉課 高齢介護担当 ☎025-382-4383

母子の保健情報

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340



離乳食に関すること 要予約 手帳

- はじめての離乳食講習会
回 5月20日(金) 午後1時30分~2時30分(受付:1時15分~)
場 亀田健康センター
込 生後5か月頃の赤ちゃんの保育者 先着15人
内 離乳食の進め方
種 パスタオル(乳児連れの場合)
回 4月20日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894
- ステップ離乳食講習会
回 5月20日(金) 午前10時~11時(受付:9時40分~)
場 亀田健康センター
込 生後6か月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者 先着15人
内 離乳食の進め方
種 パスタオル(乳児連れの場合)
回 4月20日(水)から市役所コールセンターへ ☎025-243-4894

妊娠中の相談など 要予約 手帳

- 安産教室
2回1コースです。2回とも受講可能な人を対象にしています。
回 5月15日、6月5日(いずれも日曜) 受付:午前9時15分~9時30分
場 亀田健康センター
込 区内在住で、令和4年8月~10月出産予定の妊婦 先着12人
内 出産までの経過と沐浴について、先輩パパに学ぶ出産準備についてなど
回 4月20日(水)から健康福祉課健康増進係へ ☎025-382-4340

乳幼児の育児相談 要予約 手帳

- 回 5月17日(火) ①午前9時30分 ②10時 ③10時30分
場 亀田健康センター
込 区内在住の乳幼児とその保護者 各15組ずつ
回 4月20日(水)から健康福祉課地域保健福祉担当へ ☎025-382-4138

各種健診 手帳

- 対象者には順次案内を郵送します。
- 股関節検診・母体保護相談
 - 1歳誕生歯科健診
 - 1歳6か月児健診
 - 3歳児健診

防災 Q&A

Q. AEDはどの施設にも設置されているんだよね?

A. AED(自動体外式除細動器)は全ての建物に設置されているわけではありませんが、多くの医療機関や公共施設、スポーツ施設、学校、駅などに設置されています。また、大型商業施設だけでなく、小規模なお店でも設置している所が増えてきています。

AEDを設置している新潟市の公共施設は、新潟市HPに掲載しています。その他のAED設置場所を調べたい場合、日本救急医療財団が運営しているHPの「全国AEDマップ」で調べることができます。

勤務先や、よく利用する施設など、どこに設置されているかあらかじめ確認しておくとうれしいです。



勤務先や、よく利用する施設のAED設置状況を確認

問地域総務課 ☎025-382-4526

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

