

つながり通信

高梨台公民館にて「語り合い」食堂 開催



「楽しかった」

①準備段階からお手伝い頂いた方
とても助けて頂き感謝です。

②当日参加の方

多様な形での参加を呼びかけ開催が実現しました。

最初、参加に躊躇していたか方も
「参加してよかった」
「うめやがった」
「またやってけれ」



「集いの場」がどのような意味を持つのか？

コロナ禍において、「集いの場」が減ってきています。そんな中での開催を企画した目的は

- ①地域の方々と楽しく食事ができる : 誰かと一緒に食事をする共食は社会性を育みます
- ②自分の居場所を拡大することができる : 家にばかり閉じこもる弊害は多数あります
- ③集いの場に参加することでのフレイル予防 : 健康寿命の延伸に効果があると言われています

*フレイル予防において ⇒ 社会参加は、日々の運動よりも効果が高い（研究結果より）

感染に負けないで、皆でワイワイ！



比内地鶏のガラで出しをと
り、鶏肉、野菜がたっぷり
入った美味しいきりたん
ぼ鍋ができました。皆でた
らふく食べました。手作
りの蒸しプリンもとても
美味。秋田名物「金萬」
を差し入れてくださった
方もいてバリエーション
のある食事が実現❤️❤️

少ない予算で美味しい食事を！！

- 下北手地域で野菜を育てているご夫婦（田口さん）に、今回の企画にご協力頂き、破格で野菜を分けて頂きました。
 - 五城目地域で道の駅に手作りだまこを出している（伊藤さん）にも無償で提供して頂きました。
- ご協力に心から感謝申し上げます。



秋田県の県民性 「真面目」「お人好し」「親切」・・・など

他県の方が秋田に来て感じるのは「人が優しい」だそうです。

そんな秋田県だから、皆様の「心温まる善意」によって今回の企画は実現しました。

皆様の地域でもやってみませんか??

旭川包括:豊田

秋田市の東部地区の「集いの場」が、全国で表彰されました。

未来を耕すプロジェクト 休耕地（田）を活用した畑作り



会場：東京都
「浜離宮朝日ホール」



厚生労働省企画
大臣官房審議官
齋須朋之 さん



田んぼを畑にする過程は、思いの外大変で、

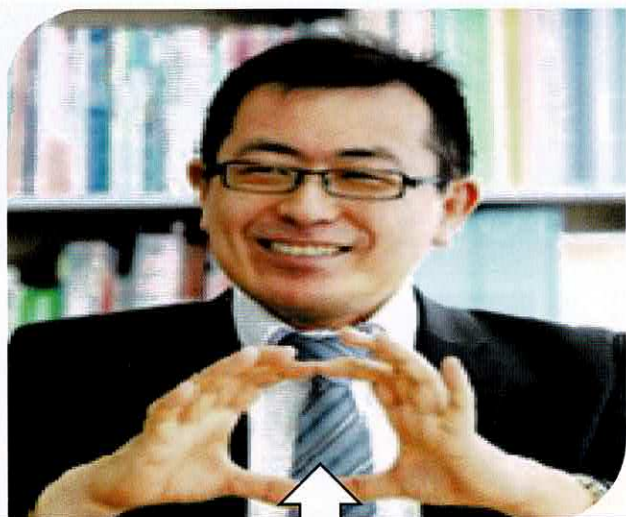
色々な備品も必要であり、まちづくり交付金を申請/活用し始めました。

一般参加者を交えて「集う場」になる前の、下積みでは色々な方々の協力を得て実現したプロジェクトです。現在は、一般参加者も増えてきて、多世代交流を図りながら一緒に「楽しく」活動をしています。取れた野菜の一部は地域に還元することとしており、第一弾として「ブロッコリー」を子ども食堂に届けました。12月には収穫祭も行うこととなっています。

活動の詳細は、「秋田市」&「未来を耕すプロジェクト」で検索可能
冬になると活動は一旦『冬眠』に入りますが、春からは再開となります。
興味のある方は東部まちづくり協議会 事務局へ(い～ぱる内)

健康寿命をのばそう！アワード

2022年10月10日



東京大学高齢社会総合研究機構
機構長：飯島勝矢

フレイル予防

足の「ふくらはぎ」の筋肉の役割は「第二の心臓」と言われています。また、筋肉が衰え、疲れやすくなり、何をするのも億劫になる状態をフレイル（虚弱）状態と言います。

＜フレイル予防の要点3つ＞

- ①栄養（特にタンパク質摂取が重要）
- ②運動（適度な有酸素運動など）
- ③社会参加（家にばかりいない）

特に「社会参加」についてはフレイル予防において、運動の3倍の効果があると研究結果により実証されているそうです。

＜編集後期＞

この広報誌で最も皆様にお伝えしたいことは、どんなことでも良いので、「自分がやってみようかな」と思えることを見つけて、行動に移すことが、コロナ禍においても健康寿命を延ばす意味において大切であるということです。



千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門
教授：近藤克則

「ポストコロナ時代の『通いの場』のカタチ」への提言

- ・ポストコロナの時代＝高齢者もスマホを使う時代。連絡・予約・お出かけにも便利
- ・既に6割がネットを利用
- ・健康にも良い効果
- ・体験講習や利用支援があれば、多くの高齢者が利用可能に
- ・ポストコロナ時代には、対面もオンラインも併用するハイブリットが、普通に『通いの場』のカタチへ

健康に長生きしよう！

