

あんきクラブ便り 第13号



発行：令和6年12月 可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111
※本便りは、市内に住所のある、令和6年度に75歳になる方及び75歳以上の方を対象にお送りしています。
※本便りは、各世帯に1通の発行です。

市民の皆さまへ

寒さが一段と厳しくなってまいりました。皆さま、風邪など召されていませんか。この時期は、火を扱う機会が多くなってまいりますので、火の元の管理には十分にお気を付けてお過ごしください。

市は、地域福祉計画の基本理念「みんなでつくる 私もつくる 安気なまち 可児」に基づき、市民の皆さま、地域団体、関係機関と市が手を携え、誰もが地域とつながり、支え合いながら心穏やかにのんびり暮らせるまちを目指しています。それを実施する取り組みとして、これまでの包括的な支援体制を継続しつつ、各家庭が抱える複雑化・複合化した課題の解決や制度の狭間で孤立する方を支援できるよう、各関係者が分野を超えて包括的に支援に取り組む重層的な支援体制の構築を推進していきます。

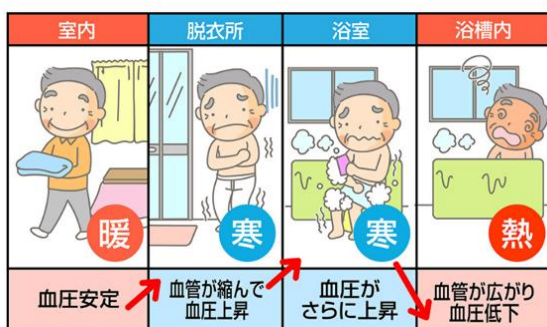
今回の便りでは、地域の集いの場や冬場に気を付けたいことについて紹介しています。まだまだ寒い時期は続きますので、温かいものを食べて元気に過ごせるといいですね。

可児市長 富田成輝



始めましょう ヒートショック対策

ヒートショックは、急激な温度差による血圧の上下によって起こり、命に係わる病気を引き起こします。家の中では浴室でヒートショックが起こりやすいため、できるだけ温度差をなくして入浴しましょう。自分や大切な人のために、ヒートショック対策を始めましょう！



入浴前にチェック ✓



今から
お風呂入るよー

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう
- ② 湯温は40℃以下、湯船につかる時間は10分未満
- ③ 浴槽から立ち上がる時はゆっくりと
- ④ 食後、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

人生100年時代

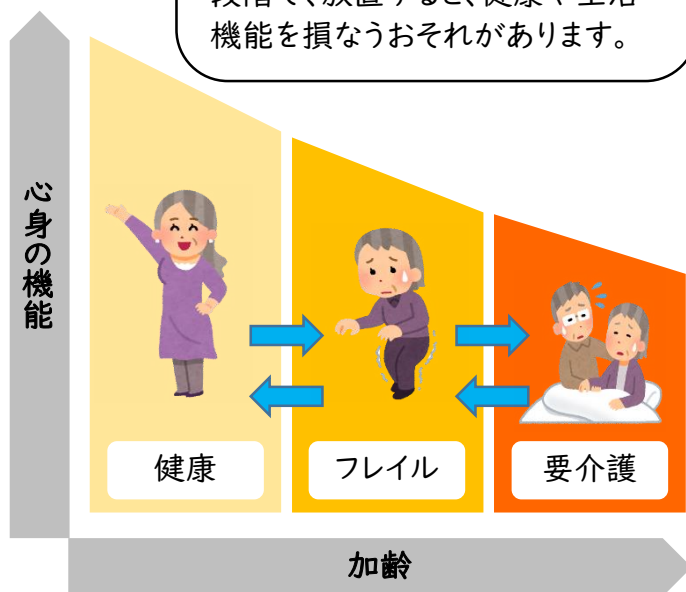
健康長寿のためには「フレイル」の予防がカギとなります。



フレイルってなに?!



加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。「健康」と「要介護状態」の中間段階で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。



簡単!フレイルチェック



1つでも当てはまったらフレイルかも!?

☐ 1日3食食べないことがある



☐ 以前に比べて、歩くのが遅くなった



☐ 週に1回以上、運動をしていない



☐ 普段から人との付き合いがない



☐ 週に1回以上、外出しないことがある



フレイルを予防しましょう!

【フレイル予防の3つの柱】

食事、口腔機能の改善

栄養



身体活動



ウォーキングやストレッチなど

社会参加

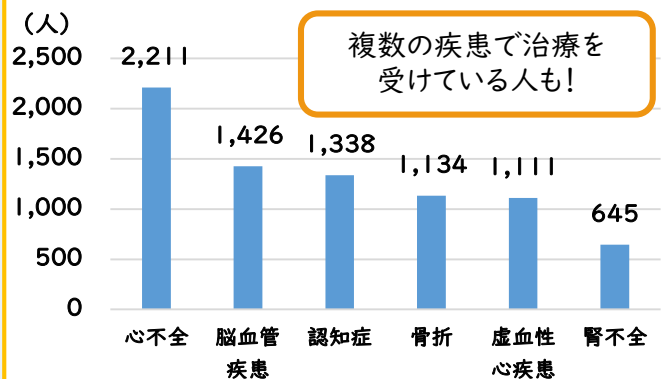


趣味活動、就労、ボランティアなど

「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善の柱となるのが、「栄養」・「身体活動」・「社会参加」の3つです。

日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが繋がっているため、バランスよく日常生活の中に組み込んでいくようにしましょう。

ちなみに・・



令和5年度 要介護認定者が治療中の疾患(75歳以上)

可見市で要介護認定を受けている75歳以上の人は、4,430人います。その多くが、上のグラフにある疾患を中心に治療を受けてます。

いつまでも、ココロもカラダも健康に！

みなさんは「サロン」を知っていますか？

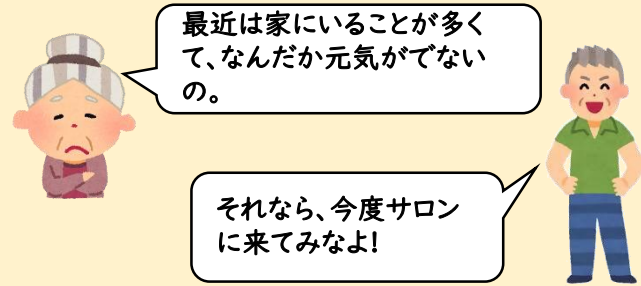
地域の集会所などで、お茶やコーヒーを飲みながら、気軽におしゃべりなどができる場所です。

おしゃべりだけでなく、体操したり、季節に合わせたイベントを開催したりと、楽しいひとときが過ごせます。

こんな効果が期待できます

○閉じこもりの予防や心身の健康維持

(ある日の出来事)



(サロンの様子)



(それから毎回)



(3カ月後)



サロンってどんなところ!?

○地域のサロン取材してみました!!

【サロンのボランティアさんにお聞きしました!】

サロンは、楽しくおしゃべりでき、普段会えない人と会うことで、新しいつながりが生まれるところです。もちろんおしゃべりしなくても散歩のついでに寄ってもらうことも大歓迎です!



【サロンの参加者さんにお聞きしました!】



サロンは、行くだけで明るくなり、みんなと一緒に笑って過ごすので、その日の気分が上がります。
テレビは話しかけても、答えてくれないけど、ここでは必ず誰かが楽しく答えてくれます。

～サロンに参加してみたい方へ～



可児市には約80カ所のサロンがあります!

(令和6年11月1日時点)

<サロン一覧>



お電話での相談もできます。
あなたの地域のサロンを紹介します!

問合せ先

可児市社会福祉協議会 ☎ 62-1555
可児市 高齢福祉課 ☎ 62-1111

発行) 可児あんしんづくりサポート委員会

平成28年に設置され、地域の生活支援・介護予防サービス実施団体などと連携しながら、多様な日常生活上の支援体制の充実・強化を図るために活動しています。

可児の秘仏紀行Ⅱ

故・荒川豊蔵秘蔵の円空仏

久々利大萱に住み、作陶した荒川豊蔵は、陶芸のみならず、様々な分野の芸術に通じていました。荒川豊蔵資料館には、晩年の豊蔵が守本尊として愛した円空仏が収蔵されています（非公開）。

※本像は、特別な公開時を除き、拝観はできません。
このため紙上での拝観としました。

縁あって可児に辿り着いた えんくうぶつ 円空仏

今回ご紹介する円空仏は荒川豊蔵愛蔵の一体で、豊蔵は昭和36年に売りに出ていた本像を手に入れ、いつも身近に置いて大切にしていたといわれます。頭部の化仏や像容から、善女竜王（ぜんによりゅうおう）であることが推察されますが、十二神将・十二支像の一体である可能性も残ります。いずれにせよ、完成度が高く、柔和な面立ちの堂々たる立像であり、荒川豊蔵が見込んだとおり、円空の真作とみられます。



ぜんによりゅうおうりつぞう
善女竜王立像
像高約50cm 江戸時代
荒川豊蔵資料館蔵

－ 円空仏とは？ －

円空は江戸時代・美濃国出身の廻国行者（僧）であり、仏師として殊に有名です。彫刻刀削りのその作風は、円空の創り出した唯一無二の芸術であり、「円空仏」と称されます。岐阜県には円空仏が多いことで知られますが、可児市内では少なく、数体あるのみとなっています。

－ 救急車適正利用のお願い－
判断に迷ったときは

救急安心センターぎふに相談を

急な病気やけがをしたとき

救急車を呼んだほうがいい？

自分で病院を受診すればいい？

どこの病院に行けばいい？



局番なしの **#7119**

または

058-216-0119

（24時間365日対応）

近年、救急車の出動件数・搬送人員は増加傾向にあり、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。緊急性の高い症状の傷病者にできるだけ早く救急車が到着できるよう、救急車の適切な利用にご協力ください。