



6月15日、「トラットリア・ピアノ」オーナーシェフの稲次さんを迎え、1周年記念のおひさん食堂を開催しました。小雨の降る中、一番乗りで来てくれたのは常連の親子さん。「来たよ〜と元気に登場し、満面の笑顔! その後も予約の方や当日参加の方が次々と集まり、参加者は101名。いつもより予約が多かったため、席数を増やしましたが、それ

でも待つていただくこともありました。「いつも美味しいですが、今日は本格的な味でとても美味しかった!」家で食べるより、こどもも楽しそうで、美味しくいただきましたという嬉しい感想も。おひさん食堂は、月に1回、開催しています。皆さんも、ぜひお越しください。

昨年6月、友の会事務所の横にオープンした「カフェひなた」。ボランティアのみなさんの大奮闘で、無事1周年を迎えることができました。5月までの1年間で90日開店し、3810人のお客さんが来店しました。1日平均42人になります。カフェひなたはお客様の居場所として、少し

**カフェひなた**  
毎週木・金曜  
9:30~14:00  
友の会事務所横  
飲み物 100円  
モーニングセット 250円

**東洋友の会 ヨガサークル**

少しの間お休みをしていたヨガサークルですが、5月よりM'z yoga(エムズヨガ)と名前も改め再スタートしました。

ヨガのポーズ(アーサイ)は自分のペースで無理なく行います。身体の柔らかさを競うものではありませんので、頑張る必要はありません。身体を整え、呼吸を調えることによって「心」も整ってきます。

一緒に心身ともにリフレッシュできる時間を過ごしませんか?  
ヨガ未経験の方、初心者の方、大迎です。

日時) 第2・4火曜日  
15時30分~17時  
場所) 広陵中央公民館  
費用) 1回500円

お気軽にお問い合わせください(※要申込)  
東洋友の会事務局 ☎0745-21-1210

**フレイルって何?①**

今回はサルコペニア同様、健康番組でも聞かれる事の多いフレイルについて、ご説明させて頂きたいと思います。『フレイル』とは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty (フレイルティ)」に対する日本語訳です。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」などになります。年齢を重ねれば、体力や気力が低下するのは自然と考えられています。このような体が弱った状態を、フレイルと言います。特に下記の5つの項目から3つ以上該当する方は、注意が必要です。

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力: 男性<26kg 女性<18kg
疲労感	わけもなく疲れた感覚がある
歩行速度	歩行速度<1.0/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 「上記のいずれもしていない」の回答の方

フレイルになると、介護保険でいう所の要支援・要介護となる危険性が高まっていると考えられ、元気でいきいきと生活出来る期間である健康寿命が短くなってしまいます。(下図参照)



奈良県の健康寿命は2016年時点で、男女共にまさかの41位と下から数えたほうが早い状態です(男性:71.39歳、女性:74.10歳)。平均寿命が2015年時点で、男性:81.36歳、女性:87.25歳である事を考えると、10年は不健康な期間を過ごす計算となってしまいます。まずはフレイル状態とならない事が介護予防の観点から非常に重要といえます。今回は、フレイル予防について、ご説明させて頂きます。

知っ得! 介護の知識 ⑧

介護老人保健施設ふれあい 理学療法士

淵脇 崇

**サークル紹介**

現在、友の会には27のサークルがあり、皆さん楽しく活動されています。しかし、どんなサークルがあり、いつ活動しているのか、ご存知でない方もおられるのではないのでしょうか。そこで、少しずつサークルのご紹介をしていきたいと思えます。

**新舞踊サークル**



新舞踊サークルは平成17年から始まり、加古川千鶴子先生の指導で、新舞踊を始めたい方が、着物や扇子などの道具がないと言われる方のために貸し出しもされています。まずは、体験からどうぞ! お気軽にご参加ください。

毎週月曜と土曜の10~16時まで行っています。加古川先生は50歳から新舞踊を始められ、55歳で名取。友の会サークルで踊りを教えて欲しいという要請を受け悩んでいるとき、娘さんの「仕事を辞めて時間ができたのだから、習いたいと言われる方がいるのなら始めてみては」という言葉に背中を押され3人からスタート。足腰が丈夫になり元氣になりますよ!と8人の生徒さんと和やかなサークルです。