

令和6年度

3号

トトモニ

しおじり協働通信  
令和6年度

ご自由にお持ちください

トトモニ

3号

しおじり協働通信トトモニ 令和6年度 第3号

TAKE FREE



特集 「あの人とともに」

フレイル予防の学校 フレスク

自立して健康に暮らせるように

しおじりまちづくりフェスティバル2024

市民のみなさんへ お知らせ

## しおじりまちづくりフェスティバル2024 ご案内

市民活動団体の情報発信と交流の場として開催する「しおじりまちづくりフェスティバル」。今年は、20を超える団体の出展があります。親子で各団体の楽しい催しを体験しながら、塩尻の魅力を見直し、気軽にまちづくりに参加するきっかけにしてください。



日時：2025年3月1日(土) 午前10時から午後3時まで  
会場：市民交流センター3階

※大人気のスタンプラリーを今年も開催します。3階に設置される受付でスタンプラリーの用紙をもらってください。

マイバック作り	紙芝居	ハーブティーの販売
ボディケア(肩/腰/脚)	ハンドマッサージ	天然石などでクラフト
おしゃべり会の開催	エシカルワークショップ	こども食堂
手芸品の販売	カップアイスの販売	くじ引き
自然物を使った簡単工作	団体グッズの販売	団体の活動紹介 等々
ケア帽子の展示&販売	アート展示	※有料のブースもあります

### まちづくりパネル展示

主に塩尻市内でまちづくりにかかわる約40団体の活動の様子を紹介したパネル展示を行います。ぜひご覧ください。

2月3日～2月17日 広丘駅改札前コンコース  
および、えんてらす

2月17日～2月28日 えんぱーく1階  
および、ウイングロード1階

主催：塩尻市市民交流センター 企画運営：特定非営利活動法人えんのわ

本誌に関する  
お問合せ先

発行 塩尻市市民交流センター 市民活動支援係

〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL:0263-53-3350

E-mail:collabo@city.shiojiri.lg.jp http://enpark.info/

編集 特定非営利活動法人 えんのわ

〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL/FAX:0263-54-3320

E-mail:ennowa@hotmail.co.jp http://ennowa.naganoblog.jp/

自立して健康に暮らせるように

## フレイル予防の学校 フレスク

「腕の動きや重さ、痛みはどうですか?」、「肩甲骨は六方向に動くので、ちゃんと全部の方向に動かしてみよう」と軽快な口調で簡単なストレッチを進めているのは、フレイル予防の学校フレスクの永井肇さんです。

永井さんは健康運動指導士や整体師として、行政や社会福祉協議会、企業などから依頼を受けて、多くの方に健康サポートを行ってきました。「今までの参加者から、もつと継続的に講座をしてほしいと言っていたら、独自の開催を検討していただき」と永井さん。そんなときに、まちづくりチャレンジ補助金事業を見つけて、応募し、令和6年11月からえんてらすを会場に講座を始めました。

フレイルとは、社会とのつながりの希薄から、メンタル的な脆弱、身体的な虚弱へと発展し、要介護の一手前の状態になることだそう。加齢が原因の場合、健康な状態からいきなり要介護になるのではなくフレイルになる期間があるので、まずはフレイルにならないように健康を維持する。

もしくはフレイルから健康状態に戻れるように対策をとることが大事とのこと。「要介護になってし



まうと、その前の状態に戻すのは大変なので、早い段階からの予防が必要です。また、これを一人で続けるのはなかなか難しい」ということで、毎月2回、1時間30分の講座を実施しています。講師はメンバー以外に、体の専門家や、栄養、口腔ケアの専門家などにもお願いしていて、トータルでフレイル予防を行っていきます。

この日の後半を担当したのは、フレスクメンバーの西山知花さん。椅子に座りながらヒップホッ



ブダンスを踊りました。「人の動きを見ながら踊るので、ダンスは認知症の予防にもなるんです」と西山さん。「疲れてきたら無理しない。見ているだけでも筋肉は刺激を受けています」と笑顔で語りかけ、誰でも気軽に参加できる雰囲気になっていました。

講座には、今までのつながりから、20名を超える参加者が集まっています。ただ、「男性の割合が少ないので、男性にも来ていただきたい」と永井さん。ゆくゆくは、えんてらす以外でも開催することを目指しています。「定年後、何かをして体を動かしたほうがいいと思うけど、何をしたら

いいかわからない」という人は少なくありません。そんな人にこそ参加してもらい、自分のことを自分でできる期間を長く伸ばしてもらいたい。外に出て、人や社会と関わるのがフレイル予防の第一歩なので、気軽に参加してもらいたいと語る永井さんの話を伺いながら、自分の将来が不安になりました。みなさんも75歳、85歳になったときのことを考え、早めの対策を心がけましょう。



永井 肇さん



西山 知花さん

### お気軽にご連絡ください

- ・ご自身のフレイル予防に関心のある方
- ・ご家族のフレイル予防に関心のある方
- ・運動やフレイル予防の指導をしたい方

公式LINEアカウントでも  
情報発信をしています



✉ fureschool@gmail.com

<https://fureschool.wixsite.com/my-site/>

## まちチャレセミナー「活動をより良くするためのITツール活用術 (オンラインセミナー)」参加者募集

地域で活動していて、仲間との連絡調整や顧客管理、広報、会計など、効率化を図りたいと感じることがあると思います。様々なITツールを知り、団体で活用できそうなものを見つける機会になればと思います。

NPO法人向けのお得なサービスも紹介してもらいます。※オンライン開催です。

開催日時：1月24日(金) 19時から20時30分まで  
会場：オンライン開催 (zoom)  
定員：20名程度 (要予約) 参加費：無料  
講師：小堀 悠さん (NPOサポートセンター)

### 【申込み先】

塩尻市市民交流センター  
市民活動支援係  
電話：0263-53-3350  
collabo@city.shiojiri.lg.jp

