



「フレイル」という言葉をご存知ですか。フレイルとは、「虚弱」という意味で、加齢とともに筋肉や認知機能などが低下した状態のことです。フレイルの要因として、サルコペニアと言われる身体的要因、うつ病や認知症などの精神的要因、孤独や引きこもりなどの社会的要因が挙げられます。

そこで今回は「フレイル」の要因にもなっているサルコペニアについてお話しします。

サルコペニアとは加齢に伴い、筋肉の量が減少していく老化現象のことをいいます。25〜30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋肉を作るたんぱく質の摂取量が減少することで、筋肉量が減少し、運動量の低下、食欲の低下、それによる低栄養状態と悪

シリーズ 第161話

サルコペニア・フレイル 予防で健康づくり

循環を引き起こし、転倒や骨折など、さまざまなリスクが増えます。

サルコペニアは自分でチェックすることが出来ます。「指輪っかテスト（下図）」といって、ふくらはぎの最も太い部分に、両手の親指と人差し指で囲み、輪を作りま

す。輪でふくらはぎを囲めない、もしくはちょうど囲める場合は問題ありません。逆に、指がしっかりと重なる、ふくらはぎと輪の間に隙間ができる場合はサルコペニアの可能性が高いです。

この他にも、歩くのが遅くなった、手すりにつかまらないと階段を上がれない、頻繁につまずくようになったなどの症状がある方もサルコペニアである可能性が高いです。



サルコペニア・フレイルの予防は、筋肉を増やすよう、運動や食事などの生活習慣を工夫することが大切です。コロナ禍での生活が

市民病院 人工透析センター

▽市民病院（代表）TEL 22・2171
ID 751376216（ほのか診察室）

続き、外出する機会が減少したことによる運動不足を実感されている方も多いのではないのでしょうか。運動は、年齢とともに低下していく筋肉量を維持するために水泳やウォーキングなどがおすすめです。さらに、無理のない程度に軽い負荷をかけて筋力トレーニングを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。

食事は肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質と牛乳やヨーグルトなどの乳製品を意識して摂取しましょう。

運動や食事によって筋肉を強くして健康でいきいきとした生活を送りましょう。



奥三河メディカルバレープロジェクト

▽市民病院 (TEL22 - 2171) ▽健康課 (TEL23 - 8551)

▽地域医療支援室 (TEL23 - 7671)

アプリってなあ〜に？

先月はデジタルデバイスの問題をお話ししました。インターネットが社会の隅々まで行き渡り、ネットでも多くのことが済ませられるとても便利な時代となりました。しかし、その一方でさまざまな理由でネットを利用できない人が被る不利益の解消が急務でした。

昔はコンピューターと言

えば、難しいプログラムを打ち込んでいくことでしか動かせませんでした。これでは専門的な知識のある人しか使えません。このようなデジタルデバイトの解消のために誕生したのが、スマホでお馴染みの「アプリ」です。専門的知識がなくても、指で触れるだけで感覚的に操作ができるようになりました。そのため、ネットを上手に活用するには「アプリ」を使いこなす必要があります。

アプリとは親切な店員さんみたいなものです。例えば、電化製品を探しにお店

に行くとき最初に店員さんを探しませんか？店員さんに「どんな製品があるのか」、「値段と性能の関係はどう

なっているのか」など尋ねて、コーナーまで連れて行ってもらう、細かく説明を受け、一緒に商品を探してもらいます。アプリにはさまざまなお店の親切な店員さんが入っているようなものです。

アプリの中には健康にかかわるものもたくさんあり、奥三河メディカルバレープロジェクトでも健康アプリの開発を考えています。次回はその健康アプリについてお話しします。

（文責・奥三河メディカルバレープロジェクト チームリーダー 名古屋大学医学部教授 平田 仁）



空き家と住宅の耐震を考えよう⑭

▽都市計画課 (TEL23 - 7640)



住宅耐震講座を行っています

お出かけ講座の一つとして、住宅耐震講座を行っています。

過去の地震の被害状況や住宅の耐震化の方法、地域で考える地震対策、市で行っている耐震改修補助事業の説明など、45分程度で分かりやすく説明します。

地震による、建物やブロック塀などの倒壊は自身だけではなく、周辺の方へも被害を及ぼし、避難や救助にも影響する場合があります。

例年、お出かけ講座は、地区での会合や防災訓練時の訓練の1つとして利用されています。自分のためだけでなく、各地区での災害対策として、ご利用の検討をしてみたいかがでしょうか。

申込 都市計画課

空き家のリスク

これから、1年の中で台風

を迎えます。

強風や大雨は、老朽化した家屋や管理不全の空き家の屋根材の飛散、建物の倒壊や樹木の倒木を引き起こす可能性があります。

誰かにけがをさせたり、車や隣家を破損させてしまった場合には、民法第717条「土地の工作物等の占有者及び所有者の責任」などの規定により、空き家の所有者などが損害賠償責任を負うことがあります。

空き家を所有している方は空き家のリスクを十分に理解し、大事が起こる前に適切な管理をお願いします。



第7期若者議会が始まりました

5月7日(金)に新城市議会議場で、第1回若者議会が開催されました。今年度は委員16人と市外委員5人で構成されます。市内だけでなく、市外の方からの意見も加わり、どんな政策が提案されるか。今後の活躍にご期待ください。



若者議会



ID 782820753 ▽まちづくり推進課 (TEL23 - 7692)



議長

石内 輝



初めての経験で心配も大きいですが、委員の方々と力を合わせながら、議長として若者議会、そして新城市を盛り上げられるように頑張っていきます！



副議長

小山 佳希



副議長として、議長のサポートはもちろん、若者議会が楽しく、参加しやすいとメンバーが思える雰囲気作りを心がけたいです。

委員



井上 葉月



酒井 星弥



山本 碧海



木戸 ゆめ



島田 悠花



菅沼 大輝



平井 緑空



梅田 昌菜



瀬野 和奏



鳥居 愛



彦坂 ちはる



夏目 涼真



関原 絹



峯田 彰人

市外委員



神谷 翼



渡邊 花奈



佐々木 美奈実



井上 友誉



大山 絢加



新城市消防団 ハンパないって! vol.16

▽消防総務課 (TEL22 - 4803)

求む!正義の味方!!

自分の住む街、自分の働く街の安心と安全を災害から一緒に守りませんか。本市消防団では、一緒に活動をしてくれる“仲間”を求めています。

主な活動

- ◆ 火災出動
- ◆ 大雨時の警戒活動
- ◆ 毎月19日の防火パトロールなど

消防団員になると

- ◆ 年額報酬
- ◆ 活動服・編上靴などの支給
- ◆ 5年以上活動したら報償金支給
- ◆ 活動中に万が一事故などがあった場合は、公務災害として診療費補償



子どもたちにも消防団活動PRの協力していただいています♪



興味のある方は、消防総務課へお気軽にお問い合わせください。



▲デイビッド
フォークナーさん

今回は、2024年にニューキャッスル・アライアンス会議開催予定のデンマーク・ニイボーグ市が中心となって行っている動画交流を紹介します。

2018年に新城市で開催されたニューキャッスル・アライアンス会議の共同声明の中で、ニューキャッスル都市に住む若者が自分の国やまちを他国に紹介する動画を作成し、YouTubeに投稿するというプロジェクトが決定しました。このプロジェクトは、若者のニューキャッスル・アライアンスの認知度向上、ニューキャッスル間の若者の交流促進、英語学習推進を目的としています。

デンマークの学生に続き、新城市が、新城市国際交流協会や新城有教館高校の協力を得ながら、市内在住・在学の高校生と2つの動画を作成し、YouTubeで公開しました。動画は下のQRコードから見るができます。



新城市名所紹介



新城有教館
高校紹介動画



ニイボーグ
紹介動画
(日本語字幕付き)



ニューキャッスル・アライアンス デイビッドだより vol.8

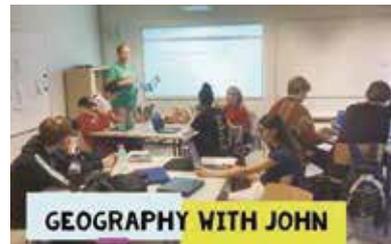
▽まちづくり推進課 (TEL23 - 7692)



Nyborg,
Denmark



デンマーク ニイボーグ市
人口 32,000人、面積278km²



◀ニイボーグ市の
学校の授業風景

中学生ガイド
による長篠城址
の説明▶



7月の休館日 19日(月)、31日(土)

開館時間 9:00~20:00

※休館日や開館時間は新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。



新城図書館だより



▽新城図書館 (TEL23 - 2333 FAX24 - 3415)

今月のチュウモク本!

一般書



【小説8050】

ハチマルゴマル
はやし まりこ
林 真理子 / 著
新潮社
部屋から出られなくなった子どものために、家族ができることとは。「引きこもり100万人時代」に生きる私たちが読んでおきたい作品です。

【臨床の砦】

なつ かわ そうすけ
夏川草介 / 著
小学館



現役医師としてコロナ禍の最前線に立つ、著者自らの経験を元にしたドキュメント小説。

児童書



ほり ごめ かおる
堀米 薫 / 作
学研プラス
夏休みの一週間、いとこが働く牧場へ行くことになった陸。牛や牧場の人々と過ごすうちに、自分の悩みとも向き合い…。

【ざんねないきもの事典ますます】

いまいずみただ あき
今泉忠明 / 監修
高橋書店
ちょっとざんねんな生き物を楽しいイラストで紹介する、人気シリーズ第6弾。



絵本



【ぼくのがっこう】
すずき
鈴木のりたけ / 作・絵
PHP 研究所

毎日同じがっこうじゃつまらない。がっこうめいろ、がっこうじま…。こんながっこうあったらいいなの空想が広がります!

【おやつトランポリン】
おおつか けん た
大塚健太 / 文
こいけ そう た
小池壮太 / 絵
白泉社



食べものたちがつぎつぎとスーパージャンプ!そして…?その顔とようすがとてもかわいくて楽しい絵本。

～雑誌のリサイクル～

保存期間の過ぎた雑誌を日替わりで提供します。詳しくは、館内チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染状況により延期・中止する場合があります。
※3密を回避するため、人数制限を行う場合があります。

期 間 7月22日(木)~27日(火)
時 間 10:00~16:00
場 所 図書館1階 調べ学習コーナー

けん ほん ちゃくしよく さん ぜん ぶつ みよう ほう とう ず 絹本著色三千仏名宝塔図

再発見!

わがまちの文化財・施設紹介 181

▽長篠城址史跡保存館 (TEL32 - 0162)



江戸時代に傷を隠すように修理されていた部分などを丁寧に修復したことで、全体的に明るくなり、文字や描かれた人物などの彩色表現が鮮明に蘇りました。

経年劣化などで状態が悪くなっていたこの絵画を、令和元年度から2年にわたり約285年ぶりに、富賀寺が国・県・市などの補助を受けながら保存修理を行いました。

この絵画は、絹で出来た生地のおうえに、3,000以上の仏様の名前を書き連ねて、その文字で十三重の塔や放射光を表わす緻密なものです。また、塔の周囲を大勢の人物が取り巻いている様子が豊かな彩色で描かれています。

中宇利の富賀寺には、延元元年(1336)に室町幕府を開いた足利尊氏が寄進したと伝えられる絵画が残されています。これが「絹本著色三千仏名宝塔図」で、平成6年6月28日に国の重要文化財(絵画)となりました。大きさは縦128cm×横65.8cmほどの掛軸となった形状で、鎌倉時代に作られたと考えられています。



新玉ねぎ ベーコン焼き



しみんのトビラ

▽秘書人事課 (TEL23 - 7623)

材料(4人分)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 玉ねぎ……………中4個 | 粗びき黒胡椒……………少々 |
| ベーコン……………100g | 小ねぎ小口切り……………1本分 |
| にんにく……………1片 | ポン酢醤油……………適量 |
| サラダ油……………少々 | レシピ: 農村輝きネット・しんしろ |

作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、縦方向に上部1/3位まで包丁で切り目をいれておく。耐熱皿に並べ軽くラップをし、電子レンジ600Wで5分程度加熱する。
- ②ベーコンを7mm程度に切り弱火で炒める。途中でにんにくを加え中火にして香りを出す。ベーコンがカリカリになったら皿に移しておく。
- ③②のフライパンをそのまま火にかけ、玉ねぎの切り口を下にして並べ焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら反対側も焦げ目をつけ、黒胡椒を振り、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
- ④③を皿に盛り付け、中央にベーコンを置く。ポン酢醤油を回しかけ、小ねぎの小口切りを散らして熱い内にいただく。

豆知識

玉ねぎは、スーパーなどで一年中販売されますが、愛知県産が特に多いのは春から初夏です。この時期の新玉ねぎは水分をたっぷり含み、サラダなどの生食用にも向きます。玉ねぎを切ると涙が出ますが、これは辛味成分が蒸発して、目や鼻の粘膜を刺激するためです。これを防ぐには、よく切れる包丁を使い玉ねぎの細胞を潰さないようにしたり、調理前によく冷やして辛味成分を蒸発させないようにしたりする方法があります。

新城市国際交流協会からのお知らせ

▽市国際交流協会 (TEL23 - 1940)
メール: siea@tees.jp HP: http://siea-nc.org/

新城市民がつながるイベント

企画運営ボランティアスタッフ募集

若者議会からの提案で「新城市民が国籍の隔てなくつながるためのイベント」を開催します。日本人・外国人市民の間の壁をなくし、お互いを必要とし助けあえる市にしましょう。外国語のスキルは必要ありません。

【今後の予定イベント】

ミニリンピック (7月17日)、ピーカブーハロウィン (10月30日予定)、新城万博 (11月13日) など

内容 イベント企画、当日準備・運営。イベント単回のみ参加OK。イベント前のミーティングへの積極的な出席をお願いします。

対象 国籍問わず市内在住、在勤、在学の15歳以上の方
申込 メール、電話、LINEで①氏名②年齢(学校・学年)③連絡先(電話番号とメールアドレス)をお知らせください。

日本語ボランティアをしてみませんか

外国籍の市民が新城により早くなじみ快適に生活を送れるよう、言葉のサポートをしてくださる方を募集しています。まずは見学だけでもOKです。

日時 平日: 10:00~14:00のうち1時間程度

毎週水曜日: 19:30~21:00

場所 勤労青少年ホーム

その他 詳しくはメール、電話、LINEでお問い合わせください。

申込受付中!
英会話講座(全5回)
7月2日(金)13:30スタート



協会LINEアカウントはこちらから▲

歴史好きの方にプレゼント!

▽設楽原ボランティアガイドの会 (TEL090 - 9023 - 4929) 担当: 竹内

設楽原ボランティアガイドの会が作成した「鎮魂の火祭り火おんどり」が8月に発行することを記念して、本のパソコン視聴用DVDをプレゼントします。

日時 7月25日(日) **会場** しんしろ軽トラ市

配布物 DVD(限定100枚)、設楽原古戦場地図、どうする家康パンフレット



ジェイアールバス関東と協定締結

4月28日(水)

市は、東京～京阪神間などの高速バスを運行しているジェイアールバス関東(株)と包括連携協定を締結しました。今回の協定締結に基づき、首都圏や関西圏への移動手段を確保に向けて、高速バス停留所を道の駅もつくる新城に整備する予定です。協定には、新城市のPRや災害支援も盛り込まれています。



豊川高校ダンス部全国優勝

5月8日(土)

ダンスドリルウィンターカップ2021男女混成部門に出場した、豊川高校ダンス部の市内在住のメンバー9人が、市長に優勝を報告しました。「コロナの影響で人前で披露できなかつたことが残念だったけど、気持ちを切り替えて表情豊かに踊ることができました」と大会を振り返りました。

むらまつ内科から寄附をいただきました

5月12日(水)

市は、開院50周年を迎えたむらまつ内科から寄附を受納しました。地域の皆さんへ感謝の気持ちを込められた寄附は、地域の未来を担う子どもたちのために、児童図書購入に使用させていただきます。



高齢者安全安心総決起大会参加者募集

▽新城市老人クラブ連合会 (新城市老人福祉センターTEL23 - 0441)

交通事故防止や防犯意識の向上に努め、「安全・安心」なまちづくりを目指すため、安全安心総決起大会を開催します。老人クラブに入っていない方も友だちを誘ってぜひ参加してください。

日 時 7月10日(土)13:30~ 内 容 ◆活動方針・誓いのことば

場 所 新城文化会館小ホール ◆詐欺被害防止に向けた講話および寸劇(愛知県警)

対 象 市内在住の60歳以上の方 ◆ほうらい吹奏楽団による演奏 ◆お楽しみ抽選会 など

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。

