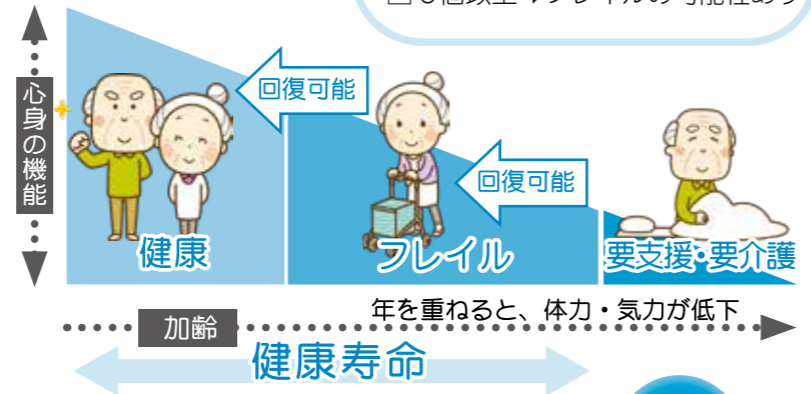


フレイルを予防して健康長寿をめざそう！

フレイルとは？ 加齢とともに体力や心身の活力が低下してしまう「健康と要介護の中間に当たる状態」のことです。フレイルの兆候に早く気づき、普段の生活で心がけることで、予防や改善を図ることができます。いつまでも健康で元気に過ごせるようフレイル予防に取り組みましょう！



- こんな症状ありませんか？
- 6カ月間で体重が2～3kg減った
 - 疲れやすくなった
 - 体を動かすことが減った
 - 歩くのが遅くなった
 - 筋力（握力）が低下した
 - 1～2個 → フレイル予備軍かも
 - 3個以上 → フレイルの可能性あり

フレイル予防のポイント

運動

- ・ 家の中でできる運動を行う（ラジオ体操、ストレッチなど）
- ・ 人ごみを避けて散歩をする
- ・ 家事や農作業を行う

栄養

- ・ 良く噛んで食べる
- ・ 3食欠かさずバランス良く食べる
- ・ 筋肉を作るタンパク質を積極的に取る

生活

- ・ 規則正しい生活を心がける
- ・ 手洗い、うがいをして感染予防をする
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする

交流

- ・ 家族や友人と話す（手紙、電話、メールでもOK）
- ・ 困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

市では、オレンジサポーター（認知症予防ボランティア）による体操や脳トレ教室を各分館やまちなか保健室などで、月に1～2回実施しています。参加希望の方は、下記へ問い合わせください。フレイル予防を体づくりのきっかけとしていただき、いつまでも元気に住み慣れた地域で自分らしく過ごせるようにしていきましょう。



☎ 地域包括支援センターもおか（真岡市役所いきいき高齢課内） Tel 83-8132
 地域包括支援センターにのみや（二宮コミュニティセンター内） Tel 74-5139

社会福祉協議会だより

6月に寄付をしてくださった方々（敬称略・順不同）ありがとうございました。

善意銀行

金澤重男 …… 玄米 150 kg (株)オレンジ篠崎邦之…下着(大人・子ども用) 211 着
 連合栃木芳賀地域協議会…現金 6,819円、玄米 60 kg JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会 …… 食品
 ハワイアンドリーム …… タオル 90 本 ダイナム 栃木真岡店 …… 食品
 真岡市二宮地区農村女性連絡協議会 会長 猪野正子 …… 布団 20 枚
 …… 匿名 …… 匿名 …… 現金 5,000 円

☎ 真岡市社会福祉協議会 Tel 82-8844

真岡のあの日あそこ

第20回 真岡市の国際交流



▲調印式後、握手を交わす菊地市長とロイス・シェイド グレンドーラ市長（昭和63年ごろ）



▲休み時間に AET と会話を楽しむ生徒たち（平成元年ごろ）

真岡市には、約3500人の外国籍の市民が住んでいます。また、県内でも市の総人口に占める外国籍市民の比率が高いほか、海外に姉妹都市・友好都市を持ち、全ての中学校が海外の中学校と交流しています。世界でこうした姉妹都市締結が行われるようになったのは、昭和31年当時のアメリカ合衆国大統領アイゼンハワーが他国民との集团的交流を提唱したことがきっかけとなり、国際レベルで姉妹都市運動が展開。その後、日本でも多くの自治体が賛同して国際親善を推進しました。

真岡市は、昭和63年、アメリカ合衆国カリフォルニア州グレンドーラ市と姉妹都市を締結。翌年には、教育交流の一つとして AET（英語指導助手）5人が来日し、3カ月間市内の中学校で、日常会話や文法に重点を置いた「生きた英語」の授業を行いました。AETたちは、当時の市長との会談で、心から迎えてくれる真岡市民の温かさや、田んぼや森など自然豊かで美しい真岡の風景、子どもたちの英語力向上などについて、語っています。

その後も、AETの英語の授業や姉妹校同士のホームステイ、オンライン交流など、積極的な交流が続けられています。真岡市は、このグレンドーラ市との親善を契機に国際交流の幅を広げ、本年6月にはオーストラリアハーブリー市と友好都市を締結しています。

これからも、教育をはじめ、芸術・文化・スポーツなどさまざまな分野で交流を深めて、真岡と世界をつなぐ友好の輪が広がるのが楽しみです。

真岡と世界をつなぐ友好の輪

加工食品のアレルギ表示

特定の食べ物に含まれるアレルギの原因となる物質を摂取した際、身体が食べ物と異物として認識し、かゆみ、じんましん、咳が出るなどの症状のほか、呼吸困難などのショック症状に陥り、命に関わる重篤な症状が現れる場合もあります。

そこで、食物アレルギーのある人の健康被害を防ぐため、**食品表示法では、特に発生源数や発症時の症状が重篤な7品目を「特定原材料」と定め、容器包装されている加工食品に、アレルギ物質を含む表示が義務付けられています。**

その他、一定数の健康被害がみられる21品目は、「特定原材料に準ずるもの」として、表示が推奨されています。

外食では表示を省略できる

一方、表示義務がある特定原材料でも、アレルギ表示を省略できる場合があります。

消費生活センターメモ シリーズ470

8月は食品表示適正化月間

ご相談は、消費生活センター（真岡市役所2階 暮らし安全課内） 毎週 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ Tel **84-7830** 相談料無料

食物アレルギー表示対象 28品目

義務	特定原材料 (7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
推奨	特定原材料に準ずるもの (21品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

ます。例えば、レストランや食堂などの外食、包装されていないパンや対面販売の総菜などには、表示義務はありません。特定の食品にアレルギーのある人は、直接お店の人に確認する必要があります。ご注意ください。

