

# あらい地域ニュース

NO.362 5月号  
令和3年5月10日発行

発行 新井区民活動センター運営委員会  
編集 あらい地域ニュース編集委員会  
住所 中野区新井3-11-4  
電話 3389-1310 FAX 3389-1370



https://nakano-arai.gr.jp/  
✉ nakano\_arai@eco.ocn.ne.jp

1歳くらいの  
～赤ちゃんと共～  
ハート！  
1歳です



柳下 やなぎした  
六花 ちりっか  
ちゃん

(2019年11月20日生)  
外で遊ぶのも抱っこも大好きな  
活発な女の子



あやか 彩香より  
新井5丁目

加藤 かとう  
風 なき  
くん

(2020年2月28日生)  
笑顔がとってもキュート！  
掃除機が大好きで、いつもママの  
掃除を追っかけてます。

**事前申込み不要!!**  
**65歳以上の方対象**

**参加無料!** **65歳以上の方**  
**あらい木曜**  
**元気クラブ**



**ライトコース**  
脳トレや画面を見ながら約30分  
軽めに体を動かします  
**10時から30分間**

**レギュラーコース**  
休憩を含んで約40分、少し負  
荷のかかる運動も取り入れます  
**11時から50分間**

**事前申込み不要なし!**  
2021年**4月22日(木)**スタート **9月30日(木)**まで  
**ライトコース** 午前10:00~10:30  
**レギュラーコース** 午前11:00~12:00  
場所 新井区民活動センター 2階 洋室2・3・4

◆必ずマスクの着用をお願いします  
◆動きやすい服装でお越しください ◆飲み物をご持参ください  
★主催 新井区民活動センター運営委員会 ☎(3389)1310

**毎週木曜** 日午前中は  
**新井区民活動センターへ!**



**～どんな体操?～**  
正面スクリーンの画面を見ながら、  
音楽に合わせて体を動かします。お  
もにイスに座って行いますが、立ち  
上がって足踏みなどを行う時あり  
ます。また、認知機能低下を防ぐた  
めのプログラムも用意しています。

**～2つのコースがあります!!～**

**ライトコース:午前10時から30分 先着15名**  
「最近運動していない」「体力に自信がない」など少し心配な方は**ライトコース**  
はいかがでしょうか。脳トレや画面を見ながら30分軽めに体を動かします。

**レギュラーコース:午前11時から50分 先着15名**  
「少し充実した運動がしたい」「長めに体を動かしたい」方は**レギュラーコース**  
はいかがでしょうか。休憩を含み50分、少し負荷のかかる運動も取り入れます。

**～安心して参加していただくために!!～**

- ★入館時、アルコールによる手指消毒をお願いします。
- ★検温を行います。37.5℃以上の方や体調の悪い方は参加できません。
- ★マスクは常時着用。運動中もはずしません。★換気を十分にを行います。
- ★参加者同士の距離(1m~1.5m)をしっかり保ちます。

※新型コロナウイルス感染状況によって新井区民活動センターで行う  
事業が中止になる場合があります。ご了承ください。

## 余滴 フレイル予防

フレイル予防ということ最近よく耳にする。加齢に伴う筋力低下によつて、心身が低下し弱つてくることを「フレイル(虚弱)」と言つてさうだ。健康な状態と要介護の間にある段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になる。しかし、このフレイルは運動や食生活に気を付けることで改善できるともいわれている。そのためには、日常生活の中で外出をし、地域活動を積極的に行うことが重要だ。

しかしながら、実際には引きこもりがちの状況があるようだ。コロナ禍の状況では、不要不急の外出を控えるように呼びかけられているが、実態としては、高齢者にアンケート調査したところ、外出しない理由のトップは「用事がないから」ということらしい。

コロナ禍においても「フレイル予防」のために、高齢者にとつて安心して外出できる居場所が、自宅から歩いて行くことができる近隣の地域に求められている。サラリーマンの生活が長く、地域での関係が希薄になってきている方も多いかもれない。地域の居場所を活用して、地域での交流をしてほしいと思う。

気軽に立ち寄れる地域の居場所のひとつとしてお勧めできるのが「新井区民活動センター」だ。4月からは「あらい木曜元気クラブ」がスタート。脳トレや運動などフレイル予防に効果的なプログラムが行われている。地域のイベントや行事が中止になっている中で仲間作りや地域での交流のきっかけにもなるだろうし、また福祉についての相談窓口にもなるだろう。

住み慣れた地域で自分らしく生活していくための大切な居場所として、ぜひご利用いただきたい。

(星野)