

フレイルをご存知ですか？

『フレイル』という言葉をご存じでしょうか？

『フレイル』とは『年をとって体や心の働き、社会的なつながり(人とのつながり)が弱くなった状態』のことを言います。この状態を放置すると、心身の状態が悪くなり介護などの支援が必要となります。一方でフレイル状態はきちんと対応すると元気な状態に戻る可能性が高く、早めの対策がとても重要です。

【フレイルの症状って？】

フレイルの症状には様々ありますが

- 以前に比べて体重が減った
 - 歩く速度が遅くなっている
 - 食事の際にムセることが多くなった
 - 何をするにもやる気が起きない、人と会うのが億劫になった
- などがあります。



☎ 高森町包括支援センター ☎ 62-2055

【どんな対策をとればいい？】

フレイルの対策では【食事】【運動】【社会参加(人との関わり)】が重要と言われています。

食 事…高齢では食欲が落ちることも多く、やせ過ぎに注意が必要です。3食をバランスよく食べることが大切ですが、特にたんぱく質【肉・魚・大豆製品などに多く含まれる】はしっかりと食べるようにしましょう。また食事をしっかり食べるためには口の健康（噛む力や飲み込む力）も大切です。定期的な歯科受診をしましょう。

運 動…筋肉が少なくなると膝・腰の痛みが出たり転倒しやすくなります。まずは10分程度のウォーキングやTPC等の運動を継続して実施しましょう。また運動する際には一人でやるよりも仲間と一緒に運動するとよりフレイル対策に繋がると言われています。

社会参加…フレイル予防で特に重要と言われるのは人と関わったり、自分の役割をしっかりと持つことだと言われています。ご家族やご友人と食事をしたりお出かけする、趣味のサークルや地区の通いの場・茶話会に参加するなど心がけましょう。

高齢になり一度介護が必要になると元気な状態に戻ることはとても大変です。そのため介護が必要な状態にならないようにしていくことが大切です。

高森町では通いの場の整備やポッチャの大会など楽しく健康で過ごせる環境づくりを進めていますのでぜひご活用ください。

令和5年度 町内保育所・認定こども園入園手続きのご案内

町内保育所・認定こども園の継続または新規の入所を希望する場合、子ども・子育て支援法等に基づき、いずれも手続きが必要となります。なお、新規入所の場合は、支給認定申請も必要になります。

引き続き入所希望する場合は、現在通園中の保育所・認定こども園を通じて、『現況届兼施設利用申込書』を11月上旬にお渡しいたしますので、提出期限までにお手続きをお願いします。

●書類提出期間は、**11月15日(火)～12月28日(水)**です。

※期間内に提出がない場合は入所をお断りする場合がございますのでご了承ください。

●新規入所申込書の配布場所 高森町役場 住民福祉課窓口

その他、入所手続きに必要なもの

- 施設利用申込書 …… 1枚 (児童1人につき)
- 家庭状況申告票 …… 1枚 (児童1人につき)
- 就労・看護証明書 (父・母等それぞれ)
- 課税等がわかる書類 (課税証明書または源泉徴収票)
※新規入所の方で令和4年1月1日時点では町外に住まわれていた方 (ただし、マイナンバーの記載があれば、課税証明書等は必要ありません)
- 家族のマイナンバー (個人番号) が分かるもの

お願い 押印、マイナンバーの記載漏れが多くなっていますので、提出前に再度ご確認くださいませようお願いします。

☎ 住民福祉課福祉係 ☎ 62-2911



廣石 康一郎 (19歳)
● 出身 阿蘇市山田
● 趣味 サッカー
● 一言 これからよろしくお願ひします。



郷 明日翔 (23歳)
● 出身 南阿蘇村中松
● 趣味 ランニング
● 一言 新人として頑張ります。



工藤 裕翔 (21歳)
● 出身 南阿蘇村久石
● 趣味 剣道
● 一言 頭より気持ちで頑張ります。

| 南部分署長 | 高日 春幸 | | | | | |
|-------|----------|-------|-------|--|------|--|
| | 消防1課 | | 消防2課 | | 消防3課 | |
| 小隊長 | 長野 悟 | 古閑 健晃 | 池部 健 | | | |
| 1分隊長 | 麻生 泰伸 | 甲斐 洋次 | 松崎 聖 | | | |
| 機関員 | ペーララガイ国雄 | 藤本 貴大 | 吉野 朝仁 | | | |
| 隊員 | 廣石 康一郎 | 郷 明日翔 | 工藤 裕翔 | | | |
| 救急隊長 | 園田 智史 | 桑野 駿作 | 後藤 吉淳 | | | |
| 機関員 | 笹木 盛光 | 牧田 皓大 | 齊藤 天海 | | | |
| 隊員 | 藤本 裕太 | 田上 賢人 | 重石 兼吾 | | | |

| 野尻草部分駐所長 | 利道 誠和 | | | | | |
|----------|--------|--------|-------|--|------|--|
| | 消防1課 | | 消防2課 | | 消防3課 | |
| 分隊長 | 利道 誠和 | 古谷 尚英 | 村上 尚毅 | | | |
| 機関員 | 甲斐 龍太郎 | 小林 佑輝 | 中尾 聡志 | | | |
| 隊員 | 興梠 将典 | 檜木野 友春 | 江藤 功裕 | | | |

10月の定期異動に伴い、南部分署および野尻草部分駐所職員の異動がありました。また、今年度4月から半年間、消防学校に入校していた11名の新職員のうち、3名が南部分署に配属となりました。どうぞよろしくお願ひします。



☎ 62-9034 火災・救急 119

なんでも

南部分署