交 支え合おうねットワーク通信

日野町 自治会

多世代・多地区でフェスティバル

今回は、日野町自治会の『泉公園スポーツフェスティバル2025』を取材してきました。今年は日野町以外の自治会の方も参加して、100人を超える参加者で大いに盛り上がりました。 どれだけ盛り上がったかは、下の写真を見て下さい(^_-)-☆ この後バーベキューもあったそうですよ(^O^)/







日野町自治会 宇井良介会長 「多世代間交流で、日野町を一つにしたい!」との思いで始めた『泉公園スポーツフェスティバル』は、自治会、育成会、若衆、いきいきクラブ、消防団が協力した日野町を挙げてのイベントです。2回目の今年は、愛宕、高峰、横枕、上境、神長、南大和久の自治会の皆さんの参加もあり、多地区交流も実現し大変嬉しく思っています。このイベントを通して「日野町には多くの子どもがいるんだな」「協力してくれている若い人も沢山いるんだな」と改めて感じます。そんな日野町を、いつまでも笑顔で暮らせる地域にするために、これからもこのイベントを続けていきたいし、『何か』を行うのは大変ですが『やる気』があれば必ずできる!とも感じています。

身近な暮らしの中にある地域(自治会)や住民同士の自然なつながり(地域のお宝)や生活で役立つ情報など、那須烏山市で安心して暮らせる支え合いの地域づくりを目指して、情報をみなさまにお届けする支え合おうねットワーク通信を発行しています。

今日からはじめるフレイル予防!

「フレイル」とは、体力や心身の活力が低下し、介護が必要にな る一歩手前の状態です。

【フレイルのサイン】

- 外出、人と話すことが減った
- 半年で体重が2~3Kg減った
- 以前よりも疲れやすくなった
- ビンやペットボトルのふたが開けにくい
- 手すりを使わずに階段を登れない

つでも当てはまれば

フレイル予防を

始めましょう!



【フレイル予防の3つのポイント】

運動

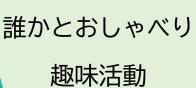
こまめに動く 歩く

栄養

1日3食

バランス良く

社会参加



作成:那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ

那須烏山市社会福祉協議会

