



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』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。

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

一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

誰かとおしゃべり
趣味活動

