

# 西一会館 YOU | センターだより

NPO法人  
ユウ・アンド・アイ

2021年7月  
第76号

〒525-0036 草津市草津町1446-1

TEL 077-562-5448

TEL 077-563-7000

FAX 077-563-7007

ホームページ <http://youandi932.jp/>

## 自主活動学級開講式

5月13日に小学生、5月26日に中学生の自主活動学級の開講式が行われました。

来賓の方々からは、

「自主活動学級の歴史と始まった時（S60（1985）年）の地元の方々の思いや、一年間を通して自主活動学級で続けたい目標を持つこと。そして、異学年での交流を深め、縦のつながりを大切にしたい」等のお話をいただきました。

後半、小学生は右手に赤色・左手に青色のはちまきを持って命令ゲームを行い、中学生は卓球を行いました。小学生（19人）中学生（11人）の参加があり、新1年生を迎え、新たなメンバーも増え、にぎやかな開講式となりました。1年を通して、たくさん子ども達が友だち同士を誘い合い自主活動学級に参加してほしいと思います。



～出会いつくりでまちづくり～

# シリーズみんなで考えよう No.76

## 「コロナフレイル」の高齢者が増加しています！ フレイルって、なんのこと？

コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る・・・こんな生活が続くと身体や認知機能に影響が出る。その結果、加齢も伴い身体の機能が低下し、介護が必要な一歩手前のフレイル状態に陥りかねない。いま、こうした「コロナフレイル」の高齢者が増加しています。フレイル状態が続くと、認知症や糖尿病のリスク、転倒のリスクが高まります。



筑波大学大学院の研究グループの調査結果公表。

半年後、60代から90代のどの年代でも、いずれも10%程度、外出を自粛する傾向が高まっていることがわかった。

### フレイルチェックをしてみましょう！

- ご飯やパン、麺類で食事を済ますことが多い。
- 「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品が噛み切れない。
- お茶や汁物でおせることがある
- 同年代の同性と比較して歩く速度が遅いと感じる
- 昨年と比べて外出回数が減っている
- 物忘れが気になる



チェックが多いほど  
フレイルであるリスクが高いです！

### ★予防のためにできることは？

**生活習慣の改善で、フレイルは脱出できます！**

フレイルはまだ改善できる状態です。食事のバランスや、間食の種類を変える、日常に運動を取り入れるなどの小さな習慣から、改善できます！

### 栄養を摂り筋肉をつけましょう！

ゆで卵やツナ缶、納豆、豆腐をプラスして、手軽にタンパク質を摂りましょう！  
また、散歩や家でのストレッチで体を動かす習慣をつけましょう！

### 社会とのつながりを持ちましょう！

社会参加や趣味のつながりでの交流を楽しむことで、意欲がでたり、心と体に良い刺激となります！  
コロナ禍で難しいこともありますが、友達との電話のやりとりや、西一会館のような地域のコミュニティセンターで講座や教室に参加いただくのも良いですね

### コロナ鬱にならないために！

コロナの話題に触れないようにする・・・テレビのニュースは1日1回程度にする。友達と会う。自分の好きなこと、楽しいことを見つけておく。適度に体を動かす。



### シルバー川柳つづやき

恋かと思っていたら不整脈  
無農薬こだわりながら薬漬け

立ち上がり用事を忘れ又座る  
七夕や夫の願ひをそっと見る

# 講座・教室のご案内

## 子育てサロン

### ① なかよしひろばの友だちとの交流会 「夏まつりごっこをしよう」

日時：8/4（水）10：30～  
定員：親子10組程度  
場所：教育集会所 2階集会室  
参加費：50円  
持ち物：お茶・着替え



### ② 体を動かして遊ぼう

日時：8/25（水）10：30～  
講師：ぴよんぴよんKIDSさん  
定員：親子10組程度  
場所：西一会館 2階多目的室  
参加費：無料  
持ち物：お茶・着替え



## なかよしひろば

### 対象者：草津小学校区内の子ども（5歳～中3）

### ① パラスポーツ「ボッチャ」を体験しよう

日時：7/17（土）10：00～  
講師：草津市身体障害者福祉協会  
場所：教育集会所 2階集会室  
参加費：無料  
持ち物：水筒・はんかち・マスク・上靴  
締切：7/14（水）



### ② 子育てサロンの友だちとの交流会 「夏まつりごっこをしよう」

日時：8/4（水）10：00～  
対象者：草津小学校区の子ども（5歳～中3）  
場所：教育集会所 2階集会室  
参加費：50円  
持ち物：水筒・はんかち・マスク  
締切：7/30（金）



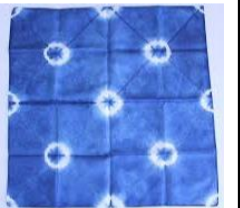
## 中3特進教室

日時：8/6（金）17：30～（全22回）  
内容：受験に向けた英語、数学の学習  
対象者：草津中学校区内の中学3年生  
定員：20名  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：2,772円（テキスト代）  
持ち物：筆記用具  
締切：7/26（月）



## 地域学習 ～あい染め体験～

日時：7/26（月）9：30～  
内容：オリジナルの染め物を作ろう  
講師：西一女性部さん  
対象者：草津小学校区の小中学生と保護者  
場所：西一会館 2階大会議室・教育集会所  
参加費：無料  
持ち物：染めたいはんかちや手ぬぐい（ひとり1枚）  
水筒・汗拭きタオル  
\*汚れてもよい服  
（染料が服につくと、取れないおそれがあります）



## 福祉講座

日時：7/13（火）13：30～  
内容：元気な暮らし 生活改善法  
講師：草津市健康福祉部地域保健課  
保健師 吉田 花寿さん  
定員：20名程度  
場所：西一会館 2階大会議室  
参加費：無料  
持ち物：お茶・タオル



## 環境講座

日時：8/10（火）13：30～  
内容：日頃からの水害の備え  
講師：草津市役所 河川課・危機管理課  
定員：20名程度  
場所：西一会館 2階大会議室・小会議室  
参加費：無料  
持ち物：筆記用具



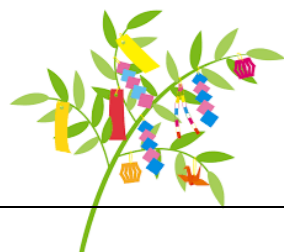
## お願い

- ◆ホームページの活動報告ブログやセンターだよりの中で、活動の写真を掲載しています。  
顔がうつること差し障りのある方は職員までお申し出ください。
- ◆キャンセルされる場合、締切日以降は返金できませんので、ご了承ください。

## 申し込み方法

- ◆西一会館 YOU I センター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。  
ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。  
HP <http://youandi932.jp>





# 7月行事カレンダー



熱中症に気を付けよう!

『熱中症を引き起こす3つの条件』

- ①環境
    - ・気温が高い・湿度が高い
    - ・締め切った屋内 など
  - ②からだ
    - ・高齢者や乳幼児
    - ・寝不足などの体調不良
    - ・低栄養状態 など
  - ③行動
    - ・激しい運動や慣れない運動
    - ・長時間の屋外作業
    - ・水分補給できない状態
- これらの3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります。

『熱中症対策をするには』

- ・涼しい服装をしよう
- ・日陰を利用しよう
- ・日傘、帽子を活用しよう
- ・水分、塩分補給をしよう

※大量に汗をかいたときは水分と塩分の補給が必要になるわけです。また、塩分は糖分と一緒にとると吸収が早まります。特に、熱中症の状態では疲労しているためにエネルギーを補う必要もありますので、糖分も必要です。



日	月	火	水	木	金	土
				1 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室 小学生自主活動学級	2 おはなし会 民謡教室 子ども英語教室	3 サロン開放 健康マーじゃん
4 休館日	5 ペン字教室 カラオケ教室 書道教室	6 配食 姿勢アップ教室	7 ほっと事業 (楽器演奏) おさらい会 中学生自主活動学級	8 健康相談 百歳体操	9 おはなし会 ほっと事業 (折紙) 子ども英語教室	10 サロン開放 健康マーじゃん
11 休館日	12 書道教室	13 配食 福祉講座	14 子育てサロン ほっと事業 (歌声サロン) おさらい会 学びの教室	15 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室	16 おはなし会 民謡教室 子ども英語教室	17 サロン開放 なかよしひろば 健康マーじゃん
18 休館日	19 ペン字教室 カラオケ教室 書道教室	20 配食 姿勢アップ教室 生け花教室	21 ほっと事業 (楽器演奏) おさらい会 学びの教室	22 休館日 海の日	23 休館日 スポーツの日	24 サロン開放 健康マーじゃん
25 休館日	26 地域学習 (あい染め)	27 姿勢アップ教室	28 子育てサロンと なかよしひろばの 交流会 ほっと事業 (ディスコン) おさらい会	29 健康相談 百歳体操	30 おはなし会 レッツ エンジョイ イングリッシュ	31 サロン開放 健康マーじゃん

草津市指定ごみ袋を取り扱っています  
 ★指定ごみ袋…引き換え及び販売  
 ★粗大ごみ処理券…販売

**レッツ エンジョイ  
イングリッシュ**  
 英語を使ったゲームをしたり、リズムに合わせて歌を歌ったりして楽しく学んでいます。



**書道教室**  
 先生の指導のもと、集中して丁寧に書いています。3年生以降は毛筆もしています。

