

福祉委員

No.107
令和8年
2月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

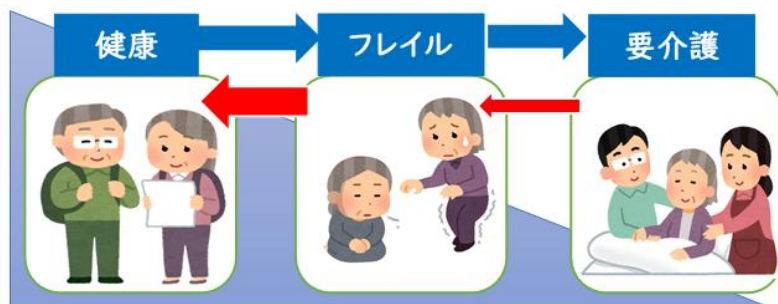
福祉委員

健康

2月1日は「フレイルの日」

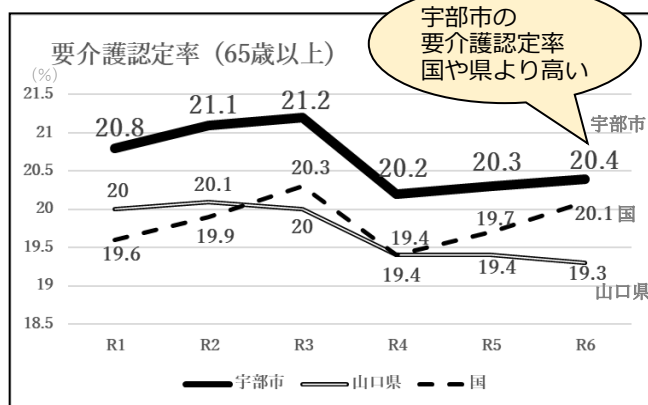
2月1日を「201」として「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同で2月1日を「フレイルの日」と制定しています。

「フレイル」とは加齢に伴う変化により筋力や心身の活力が低下している状態です。



「健康」と「介護」の間、介護が必要になる一歩手前の状態。予防・対策をすることで「健康」に戻ること、フレイル状態を遅らせることは可能です。

宇部市の高齢者 5人に1人は
要介護・要支援認定を受けています！



★フレイル予防には「栄養・運動・社会参加」3つの柱が重要★

しっかり栄養をしっかりとる

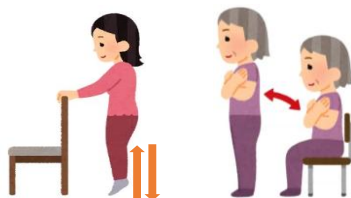
3食きちんと食べましょう

肉と魚は1対1の割合で
いろいろな種類を
よく噛んで
食べましょう



運動習慣をつけ体力を保つ

自宅でも簡単にできる運動の紹介
かかと上げ下げ・椅子スクワット



ちょこちょこ体を動かしましょう

外に出て社会参加をする

家に閉じこもっていると、
刺激が少なく、
足腰が弱くなります。

1日1回は
外出するようにし
趣味や交流の場に
出かけましょう。





開催日：令和8年3月8日(日)※雨天決行

時間：10時～14時(オープニングセレモニー9時30分～)

場所：宇部市福祉ふれあいセンター(宇部市琴芝町二丁目4番25号)

主催：宇部市ボランティア連絡協議会

内容：演芸、飲食販売、遊休品バザーなど



うべ福祉まつりに関するお問い合わせは...

社会福祉法人 宇部市社会福祉協議会 地域福祉課まで
電話:0836-33-3134 FAX:0836-22-4392

昭和の思い出クイズ！

〇〇〇〇に当てはまる言葉を選びましょう。



(1) 坂本九の大ヒット曲「上を向いて歩こうは」後にアメリカで「〇〇〇〇」という曲名で発売され人気となった。

①ヤキトリ

②スキヤキ

③タコヤキ

(2) もとは東京に進出した大阪の「そごう」デパートの宣伝ソング。
当時無名だったフランク永井が歌い、大ヒットした
「〇〇〇で逢いましょう」

①有楽町

②新天町

③浜松町



(3) 昭和53年に、日本と中国の懸け橋として中国から日本に贈られた
2頭のジャイアントパンダの名前はランランと〇〇〇〇である。

①タンタン

②シンシン

③カンカン

答え：(1)スキヤキ (2)有楽町 (3)カンカン