



なかがわ 鯉城会だより

第172号
令和7年8月号



水彩画 “ 熱田神宮「本宮」参拝 ”

伊藤 金一（38期美術）

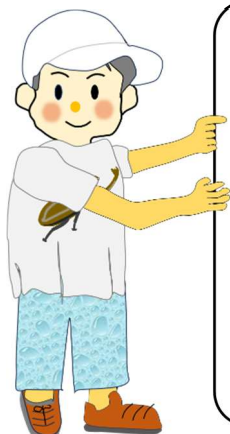
私は熱田神宮に自転車によくお参りに行きます。

「本宮」「一之御前神社（天照大神の荒魂）」にお参りしてから、「こころの小径」を巡り、「お清水さま」で湧き水を柄杓ですくい、願いごとを心で唱えながら石に水を3回かけ願掛けをして、私のお参りは終了です。みなさんもいかがですか。

この絵は熱田神宮「本宮」の景色ですが、鯉木（かつおぎ）を意識して描きました。

鯉木とは屋根の上にある金色の丸太のようなもののことです。

熱田神宮の鯉木は、伊勢神宮（内宮）と同じ10本（外宮は9本）で格式の高さを感じます。



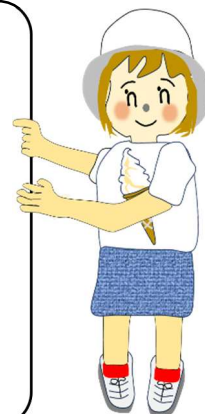
主な内容

ページ

1. 社会奉仕委員会・行事委員会
活動報告・計画 2
2. 第21回中川鯉城会作品展
ご案内・出品申込書 3、4
3. 39期生地域ミーティング
スマホで遊ぼう 5
4. 第8回鯉城会16区フェスティ
バルのご案内 6

ページ

5. ブロック活動 7
6. 同好会だより 8、9
7. 投稿コーナー 声のたより 10
8. 東山植物園さんさく 11
9. なかがわ短歌会 11
10. 豆知識 12
11. 編集情報 12



URL <https://kojyokai.net/nakagawa/>

名古屋市高年大学鯉城学園 中川鯉城会



中川鯉城会 HP

名古屋市が実施する「安心・安全・快適なまちづくり活動」に参加し、「健康で楽しく社会に貢献しよう」をモットーに皆様とともに令和7年度の社会奉仕活動を推進しています

●あおなみ線荒子駅周辺の清掃活動 集合：9:45

実施日	参加者数	可燃ごみ	資源ごみ	不燃ごみ	違反広告物
4月15日(火)	18名	2袋	2袋	1袋	2件
5月20日(火)	17名	1袋	1袋	1袋	0件
6月17日(火)	20名	2袋	1袋	1袋	2件
7月15日(火)	18名	2袋	1袋	0袋	0件

(※8月の清掃活動はお休みです9月は9日です)

● 全市一斉クリーンキャンペーン (11名参加)

6月1日富田公園周辺で地域の皆さんと実施

● 鶴舞公園クリーンキャンペーン (11名参加)

6月21日実施

今年も学生の皆さんとの共同作業で総数400名弱の参加。鯉城会会長、学園副学長、緑化センター長の挨拶後に開始し日ごろからきれいな公園ですが、活動通じて我らの公園美化の手ごたえモラル醸成につながった。

● こころの絆創膏キャンペーン

9月11日名古屋駅配布時間16:00~17:00の予定です

● 区民祭り清掃ボランティア募集します

10月26日(日)12:00~13:00 場所 露橋公園・露橋小学校・露橋スポーツセンター
(中川区役所及び富田支所から会場へのシャトルバス運行予定)

連絡先 社会奉仕委員長 斉藤剛一 Tel090-5853-0051



令和7年度総会議案書で提案・承認された計画に基づき、作品展およびバス旅を下記内容で実施すべく準備を進めています。

● 第21回作品展の開催

昨年と同じく中川生涯学習センターまつりに参加させていただくことで準備を進めています。

※実施月日：10月11日(土)、12(日)

※会場：中川生涯学習センター

チラシ、作品募集案内は別紙にて紹介させていただいております。多数の皆様の出品をお待ちしております。

なお、昨年、大変好評であったバルーンアートの実演サービス、ハーモニカ同好会の演奏も予定しております。

● バス旅の事前案内

今年のバス旅は下記内容で実施する予定です。

※実施月日：12月5日(金)

※企画内容：初冬の味覚“蒲郡みかん狩り”と東三河

※募集人員：35~40名

※費用：35名参加で11,000円前後、40名参加で10,000円前後

詳細および参加募集案内は次号(10月末発行予定)にてお知らせします。

行事委員長 奥村幸英 Tel. 090-4234-9311

第21回 中川鯉城会作品展

開催日 令和7年 10月11日(土) 9時30分～15時30分
10月12日(日) 10時00分～15時00分

場 所 中川生涯学習センター 中川区富川町1丁目2-12

作品展示

・日本画 ・水彩画 ・水墨画 ・油彩画 ・パソコンアート
・書道 ・写真 ・短歌 ・手芸品 ・陶芸 ・他



○生涯学習センターで開催されるセンターまつりに参加
させて頂き、一角をお借りして作品展を開催致します。
○中川鯉城会会員の皆様の素晴らしい作品を多数展示
しております。
○是非ご観覧いただきたく、ご来場お待ちしております。



「友人・知合い・・・」
皆様お誘い合わせのうえ
ご来場ください。

作品展会場 中川生涯学習センター



主催 名古屋市高年大学鯉城学園・中川鯉城会

中川鯉城会会長

山口 勝行

080-6909-0946

行事委員会

(窓口) 奥村 幸英

090-4234-9311

第21回 中川鯨城会作品展 【出品申込書】

中川鯨城会作品展は、今年も中川生涯学習センターのご厚意により、同センターまつり参加グループのひとつとして会場の一角をお借りして開催できることとなりました。

同センターまつりには、大勢のお客さまがご来場されます。つきましては、日頃の力作をこぞってご出品いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、展示スペースの都合上、出品は中川鯨城会会員限定とさせていただきます。

【開催日】 令和7年 10月 11日（土） 9時30分～15時30分

10月 12日（日） 10時00分～15時00分

【会場】 中川生涯学習センター（作品の搬入・搬出日程は状況により変更があります）

1, 作品の搬入 10月 9日（木）又は10日（金） 出品者には後日詳しいご連絡を致します。

2, 作品の搬出 10月 12日（日） 15時30分～17時00分

3, 作品の種類

①日本画 ②水彩画 ③水墨画 ④油彩画 ⑤パソコンアート ⑥書道

⑦写真 ⑧短歌 ⑨手芸品 ⑩陶芸 ⑪他

4, 申込締切日 9月 19日（金） 17時00分厳守

5, 申込先 — 中川鯨城会行事委員会（作品展実行委員）：高田 進

（下表申込書に必要事項を記入し、次の何れかの方法で申込ください）

・郵送： 〒454-0822 中川区四女子1-59-1-902 高田進宛

・FAX： 052-351-8038

・E-Mail： s.takada2013@gmail.com

（申込用紙はE-Mailでご連絡いただければ、本資料を送付いたします。又、E-Mailで申込戴いた方には受付番号を返信ご連絡いたします）

申込先は上記以外で中川鯨城会ホームページ「お知らせ」内、「8月掲示板」でも受付しております。

6, 注意事項

(1) 作品の展示場所は、実行委員の指示した所に展示します。なお会場の設営状況等により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

(2) 出品者は、実行委員の指示に従って各自の責任で作品を搬出入して下さい。

----- 切り取り -----

第21回 中川鯨城会作品展・出品申込書

楷書で記入して下さい

第21回 中川鯨城会作品展・出品申込書				受付番号	申込者は記入不要		
会員	氏 名	〒	期		専攻 (学科)		
	住 所		電話番号				
出品作品の情報を記入して下さい。			展示様式 (何れかに○)	サイズ (cm) 下欄注記参照			壁掛け展示方法 (何れかに○)
出品数	種類	タイトル		縦	横	高さ	
記入例	①日本画	冬の訪れ	○壁掛け 机上	40	28	—	○縦展示 横展示
1			壁掛け 机上				縦展示 横展示
2			壁掛け 机上				縦展示 横展示
3			壁掛け 机上				縦展示 横展示

サイズ記入について 1 サイズは作品の最大寸法で、額縁等の寸法を記載

2 壁掛け展示：縦⇒実際の展示における上下方向、横⇒左右方向

机上展示：縦⇒実際の展示における奥行方向、横⇒左右方向を示す。

● 第21回 中川鯨城会作品展に出品いたします。

令和7年 月 日

氏名：

6月13日（金）、10：00～11：30、中川区社会福祉協議会において、在校39期生13名の出席を頂き、地域ミーティングを開催いたしました。

テーマは「地域福祉活動の概況を知る」「同じ区の学生とのコミュニケーションを図る」です。

最初に、中川区社会福祉協議会 名内事務局長および鯉城学園 加藤先生から、ご挨拶、並びに「地域に戻れば、楽しい活動がいっぱいあり、仲間もいっぱいできる」「自分のできることをやればよい」との応援メッセージを頂きました。

次に、同協議会の加島事務局次長から、地域での暮らしに係わる講話を頂きました。

- (1) 私たち高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくうえで役立つ情報あれこれ
- (2) その情報に基づいて「参加する」「支えあう」「相談する」ことが重要であること、困った時には“いきいき支援センター”にご相談をとの 内容でした。

続いて、中川鯉城会の活動状況説明、マジックとハーモニカ同好会では実演があり、失敗・成功に、笑い・拍手が起こり、和やかな雰囲気でのミーティングとなりました。



ミーティング風景



39 期生のみなさん

スマホで遊ぼう！

私達の年代はアナログ社会で育ちました！ですが今はデジタル社会です。そこで皆様に「スマホで遊ぼう！」にお誘いいたします。

時代に少しでもついて行きたい、こんな事が出来ればいいな！を下記に紹介します。皆様で楽しく談話形式で進めています。ご参加（無料）を宜しく願いいたします。

○講座内容

- ① インターネット検索・・・例 中川鯉城会の活動内容、解らない事を調べる
- ② ラインで繋がる・・・親しい人との会話、情報のやり取り、予定連絡等
- ③ 写真動画を観る・・・好きな絵、音楽、映画もみたいです！
- ④ 地図を調べる・・・行きたいお店をQRコードで調べてみる
- ⑤ スマホで買い物をしよう・早い、便利、多数の商品の中から選択
- ⑥ スマホで暮らしを安心に・防災、家族親戚友人との安心連絡
- ⑦ メモ、ファイル・・・手入力、音声入力も出来たらいいね！
- ⑧ スマホ用語・・・アイコン・アカウント・アップデート等

・実施日：第3日曜日 13：30～15：00
(8月は第4日曜日8月24日と致します。)

中川区社会福祉協議会にて予定

参加される方は下記又は、LINE QRコードで連絡ください。

担当：広報委員会 一ノ木
Tel：080-3654-3047



第8回 鯨城会

16区 フェスティバル

中川鯨城会 みなみな参加で
“シニア青春”を謳歌しよう！



日時

令和7年 10月24日(金) 9:30~16:00

会場

東スポーツセンター 東区大幸南 1-1-10

アクセス>名城線+ゴヤドーム前矢田駅下車 1番出口徒歩 5分

参加
申込み

- 区会誌に添付の申込書にて、各ブロック長あて お申込みください。
電話にての申込みも可です。
- 申込み期限 8月31日(日)



競技種目など

競技種目	1、〇×クイズ(全員・自由参加)	2、ボッチャ 6~12名(男女比なし)
	3、龍の玉送り 16名(男女比なし)	4、玉入れ 最大20名(男女比なし)
アトラクション	民謡踊り/盆踊り(全員参加・有志の方)	
当日の服装	動きやすい服装(長袖、長ズボンが望ましい)、上履き(室内用運動靴)	
	グリーンボランティアビブス(ベスト) / お持ちでない方は、フェス委員まで連絡方	
持ち物	健康保険証 (万が一の 通院対応のため)	
お弁当	1,000円(税込)予定、お茶は各自持参 (キャンセルは3日前までに連絡方)	
ブロック長	【東】 前川 喜正 090-9908-5991	【中】 山守 実 090-8959-5137
	【西】 荒町 俊彦 090-1755-7310	
フェス委員長 サポーター	山口 勝行 080-6909-0946	
	(正) 坪井 直美 090-7950-1311	(副) 高野 正義 090-8457-8312

ブロック活動

東ブロック（港防災センター災害体験会のお知らせ） 前川喜正 Tel090-9908-5991

やがて来るであろう南海トラフ巨大地震に備え、いざという時に何をすべきかを体験する良い機会です。是非ともご参加下さい。

1. 日時：令和7年9月2日（火）10:00～11:30（予定）
2. 場所：名古屋市港防災センター（名古屋市港区港明一丁目12番20号 [Tel:052-651-1100](tel:052-651-1100)
3. 集合場所：港区役所前 9:45 集合
地下鉄名港線「港区役所駅」1番出口
4. その他：注意事項は別紙案内チラシをご確認下さい。
体験会終了後は自由散会とします。 ららぽーと名古屋にてランチ他…
ご参加される方は8月20日（水）までに各ブロック長までご連絡ください。

中ブロック（3ブロック合同行事の実施報告） 山守 実 Tel090-8059-5137

“第3回なかがわウェルネス・サロン”を6月24日（火）社協共催で実施しました。公開講座としてPR、一般の参加者も交えて30名が聴講し盛会裏に終わりました！人生100年時代を健康で豊かに過ごすために「健康管理どうしていますか」をテーマに共立病院の加藤氏（医療ソーシャルワーカー）から睡眠の質・運動の量・食事のバランス・定期的健康診断が大切なポイントで健康寿命を長く保つことが重要とのお話がありました。また共立病院理学療法士の古川氏から「動かしている筋肉の説明と、それを意識しながらの健康体操」をユーモラスな話術と実技指導で心身共にリフレッシュ出来たと思います。



共催の社協次長の加島氏から「なかがわの応援団」の紹介がありました



西ブロック 令和7年度行事予定について

荒町俊彦 Tel090-1755-7310

3ブロックと行事委員会がそれぞれ企画・主催し合同行事として活動していますが、西ブロック行事は令和8年3月担当となります。過日、西ブロック行事 担当委員さんと行事案について打ち合わせを行い下記の案を策定しました。案1を優先と考えています。後日詳細が決まりましたらご報告しますのでお待ち願い、決定後はこぞっての参加をご参加お願いします。

<案1> 長島ニュー ハートピア温泉で遊ぼう！！

温泉・ランチ・グラウンドゴルフ体験又は散策・室内ゲーム大会
➡送迎バスあり

期日は令和8年3月12日（木）を計画

<案2> ボウリング大会・ランチと室内ゲーム大会！！

コロナワールドにてボウリング・ランチを楽しんだ後
室内ゲーム大会を計画

期日は令和8年3月19日（木）を計画

楽しみにお待ちください！！



雑学倶楽部 トピックス



10月開催の「国際芸術祭 あいち 2025」の主会場の一つ“瀬戸市のまちなか”を散策する企画を予定！
瀬戸市は千年以上のやきものの歴史があり 2017 年に日本六古窯として日本遺産に認定され、日々新たな作品を生み出しています。



9月号電子版と10月作品展会場にて詳細案内

「県政お届け講座」

11月11日（火）
避難所運営ゲーム
防災部災害対策課
社会福祉協議会共催



阪神・淡路大震災 1995.01.17



ごちゃごちゃ...



避難所内誘導のイメージトレーニング

同好会名	代表・連絡先	活動日時・開催場所	参加者実績・ その他特記事項
気功	二村眞弘 ☎ 090-2613-1505	毎月第2・第3水曜日 富田地区会館 13:25～14:50	参加者：（活動日数：6日） 4月 33名 5月 27名 6月 25名
雑学	山守 実 ☎ 090-8959-5137 ※活動日時・ 開催場所の問合せ先 （SMS可）	8月休会 9月13日（土） チェア・フィットネス &ボール・エクササイズ “芸術の秋”10月予定 「国際芸術祭あいち2025」鑑賞会 新たな愛知県陶磁美術館見学会 瀬戸市まちなかウォーキング 11月11日（火） 県政お届け講座：避難所運営ゲーム	〔活動日時注意〕 変更する場合あり！ ❖中川鯉城会ホームページ「カレンダー」 備考欄「お知らせ」欄 の「投稿用掲示板」で 確認して下さい ※スマホで区会誌表紙 のQRコード読取りで 簡単閲覧！
パソコン	小塚輝勝 ☎ 090-7307-0038	毎月1回 第4木曜日 13:30～16:00 富田地区会館 予定：7/24,8/28,9/25	参加者： 4/24：8名 5/22：8名 6/26：6名
グラウンド ゴルフ	田中利明 ☎ 090-9918-2837	8月休会 9/2（火）定例会 9/16（火）中川大会 10/7（火）ニューハートピヤ温泉親善大会 10/22（水）鯉城会庄内公園親善大会 11/4（火）11/18（火）	参加者： 4/2：15名 5/13：19名 5/20：20名 6/3：雨天休止 7/1：20名 計74名
短歌	伊藤君和 ☎ 090-1415-9420	毎月第1土曜日 13:00～15:00 中川区社会福祉協議会研修室 予定：8/2,9/6,10/4, 4月から活動場所を社協に変更しました	参加者： 4/5：7名 5/3：7名, 6/7：5名

同好会だより

気功クラブ

気功クラブは、「和気あいあい」と下記要領で活動しています。是非一度見学に来てください。良いと思われたら入会してください。

- ◇『按摩功』：全身の「ツボ」を手指で刺激等を行う健康法。
- ◇『香功』：手・腕を動かして「気」を感じる健康法。
- ◇『スワイショウ』：腕振りを行い 血流を良くする運動。
- ◇『その他』：軽い筋力アップ運動。

<会 費> 年3回(4月,8月,12月) 1,000円
ずつ納めて頂きます。

<現在の会員数> 19名



中川区内

ランチしよう会！！

活動日は今まで第4火曜日としておりましたが4月から第1火曜日に変更致しました。

・時間:11時30分頃から

(行く店にもよります)

・場所:その都度、皆で決めます。

どなたでも参加可能ですが予約が必要です
のでLINE登録してイベント参加でお願い致します。

◎楽しいおしゃべり、
グルメを楽しみましょう
見学ランチ歓迎します。



同好会名	代表・連絡先	活動日時・開催場所			参加者実績・ その他特記事項
中川コーラス ・コスモス クラブ	服部春孝 ☎ 090-7435-6955	毎月第2第4日曜日 10:00～11:30 定例会（練習場社協、音楽センタ） 8/10（日）8/24（日） 9/14（日）9/28（日） 11月29日（土）発表会 練習日10月、11月、変更有			参加者： 4/13：22名 4/27：23名 5/4：20名 5/11：23名 6/8：25名 6/15：21名
ハーモニカを 楽しむ会	高野正義 ☎ 090-8457-8312	8/3 9:30	8/17 9:30	野田コメン	教室の開催は原則 第1、3日曜日です。 ご見学、いつでもOKで す。お待ちしております。
		9/7 9:30	9/21 9:30		
		10/5 9:30	10/19 9:30		
ゴルフ 愛好会	田中利明 ☎ 090-9918-2837	11月予定：場所・日時 追ってご連絡致します。			4月予定を11月に延期
歩こう会	一ノ木保郎 ☎ 080-3654-3047	ブロック合同活動で企画を立て実施しておりますが同好会単独で活動できる仕組みを見直し検討中です。会員の皆さんの意見を取り入れた活動をして行きたいと思います。良いアイデアがあればご連絡ください。			
ボウリング	水野晃子 ☎ 090-8458-3792	毎月第1月曜日 13:30～ 中川コロナワールド 予定：8/4, 9/1, 10/6, 11/3, 12/1 1/12, 2/2, 3/2			参加者：4/1：9名、 5/5：7名、 6/2：9名 7/7：9名
手品	中村修己 ☎ 090-8075-7672	毎月第3土曜日 13:30～15:00 中川区社会福祉協議会 予定：8月休会 9/16. 10/18, 11/15			参加者： 5/17：10名 6/21：10名 7/19： 名
ランチしよう会	新田文代 ☎ 090-2680-9880	毎月第1火曜日 11:30～中川区内 その都度連絡 8/5 後日連絡			参加者 6/3 6名 7/1 4名

会員投稿コーナー 声のたより



先日、受診した特定検診、「空腹時血糖値」「HbA1c」が高く、このままでは糖尿病になりかねないと医師に言われて・・・

そこで、暑さで怠けがちだった「毎日ウォーキング」を再開しました。

18時前後に夕食をとり、18時30分頃スタートです。

ウォーキングルートは、自宅～氏神様～かまぼこ陸橋～米野駅前～

ささしまライブ駅前～自宅です。「かまぼこ陸橋」は明治時代から

京都保津川にかかっていた鉄道橋を昭和5年に跨線橋として移設した

由緒ある橋です。橋からの絶景、涼しさもあり、こころもポジティブ

に、体重も減少傾向にあります。食後の血糖値上昇も緩和され（たぶん）・・・

みなさんも夕方の食後ウォーキングいかがですか？



（38期 美術 伊藤金一）



学園での学びを基に野菜、花、果樹作りを楽しんでいます。

種を蒔いたり、挿木(芽)の作業をマイペースで行なっています。

同じ様にやっているつもりでも上手くいく時もありますが、失敗してしまう時も。

今春、夏野菜の植付作業をしている時あちこちからヒマワリが発芽している事に気づきました。

4年前に種か育てたものだと思います。沢山の苗から2本だけを残しました。7月に入って3m以上に成長し沢山の蕾をつけました。

現在花が咲き野菜の収穫の際に花を見上げております。

毎日、向日葵からパワーを貰っているように思います。



（29期 園芸 伊藤典子）



私は最近、調べ物を生成AIで聞く機会が増えてきました。

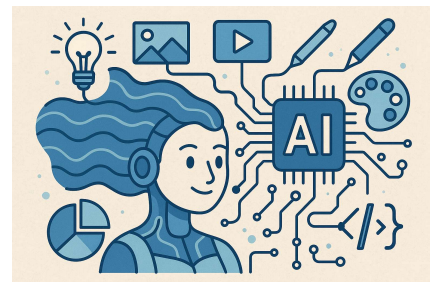
2022年 ChatGPT が登場して多様な分野で活用され、2023年には ChatGPT4・Copilot・Gemini が登場、第4次AIブームとなって来ました。現在では大学受験では法学部や医学部の試験にも合格するレベルだそうです。

私も、遅れを取らないようにと無料版AIチャットを使ってみました。特に感動したのは作曲、ホームページプログラム、画像生成は勿論ですが、当日の外出スケジュールは日付・乗り換え地点・使用交通機関・到着時間を入力するだけで作成してくれます。

変更も簡単であり、ここで30分買い物を追加すれば即対応してスケジュールを見直してくれます。

更に役立つことはyoutube動画を文字で要約したり、PDF文章を何文字で要約することは得意分野です。

皆さんも一度試したら如何でしょうか。



（28期 福祉 高田 進）



お気軽にご参加ください！ 大歓迎！！

6 月度の東山植物園散策は、いわゆる“リキさんの森”で、自分たちが目にした自然物に独自の
名前を付けるとの体験活動も加わり、存分に、自然の草花、木々と触れ合うことができました。
さあ、ガイドボランティアさん 次は どんな案内してくれるかな！

1. 活動日 原則 毎月最終水曜日。直近の活動日は次の通り。
**7月30日(水)、9月24日(水)、10月29日(水)、
11月26日(水) <8月はお休みです>**
2. 集合場所・時間 **東山動物園 正門前 9時45分** 小旗が目印
3. 持ち物 歩きやすい服装で お茶、おにぎりなどを持参
みんなで談笑しながら昼食をしましょう。



山口 中川鯨城会会長 080-6909-0946 高野 総務委員長 090-8457-8312 一ノ木 歩こう会代表 080-3654-3047
前川 東ブロック長 090-9908-5991 山守 中ブロック長 090-8959-5137 荒町 西ブロック長 090-1755-7310

第112回 6月7日

碧天に威風堂々楠若葉どでかいバルーン浮かぶがごとく
露天湯に浮きし花びら眺めつつ小鳥さえずる春を楽しむ
山道を下ればそこに花桃が色とりどりに吾らを迎う
満開の苗代桜見に行くも水面に写る桜はみどり
青空と頬紅色のシャクヤクに気分晴れやか心は踊る
若さらの歩く速度に置いて行かれふてて止まるも気にもされずに

高野正義
富岡達也
白草大三
伊藤君和
稲垣すづ子
岩室妙子

なかがわ短歌会

於 中川区社会福祉協議会

第111回 5月3日

八十路にて表彰されし苗並びは8020キャンペーンにて
萌葱色初夏の日差しに溶け込んで足取り軽やかハイキングの日
梅薫る園に流るるハモニカの音色に合はせリズム取る男(ひと)
小雨降る山道曲れば志磨の海あおき海苔粗朶海面覆う
便りなくどうしているか心配す孫からライン桜スタンプ

白草大三
稲垣すづ子
高野正義
岩室妙子
伊藤君和

第110回 4月5日

梅まつり花の香りに誘われて老若男女園を歩き交う
傘寿にて中学時代の同窓会次は米寿と笑顔で別る
庭先の春告草が咲き出した陽のあたる枝はもう満開だ
メンロ来てローバイの花つまみおり二羽で来てたり百舌に追われたり
ボー活で踵落としのストレッチ今日の分とスマホに記録

白草大三
高野正義
伊藤君和
岩室妙子
稲垣すづ子

豆知識 フレイルとはなに！

みなさんは健康管理どうしていますか。最近フレイルという言葉聞く機会が多くなっています。そもそもフレイルという言葉は数年前からでそれ以前はロコモティブシンドローム症候群という言葉が使われていました。

この2つの名前は何を意味しているか

1. フレイル

加齢に伴って心身の活力が低下し、生活機能が障害されやすくなる状態を指します。

健康と要介護の中間に位置する段階で、適切な介入によって改善が可能なのが特徴です

2. ロコモティブシンドローム症候群

運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の障害によって、移動機能が低下した状態

いずれも体力機能の低下がもたらす症状を表す名前で、より広い範囲の症状を表すフレイルの言葉が浸透してきました。

それではそのフレイルを予防するするための方法は何か

○フレイルの主な特徴

- ・身体的な衰え：筋力や体力の低下、歩行速度の減少、体重減少など
- ・精神・心理的な変化：気力の低下、うつ傾向、認知機能の低下
- ・社会的な要因：孤立、閉じこもり、社会参加の減少

○フレイルの診断基準

以下の5項目のうち、3つ以上該当するとフレイル、1～2項目ならプレフレイル（予備軍）とされます

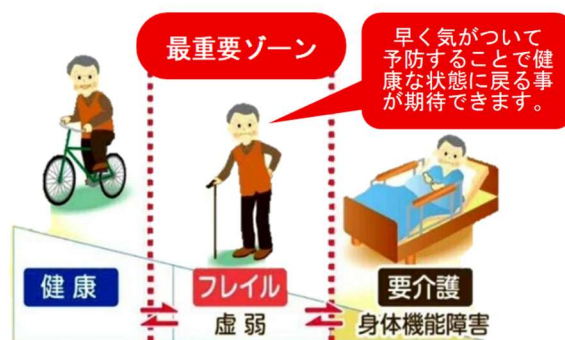
項目	内容例
体重減少	意図しない年間 4.5kg 以上の減少
疲れやすさ	週 3～4 日以上「何をするのも面倒」と感じる
歩行速度の低下	通常歩行が遅くなる
握力の低下	握力が基準値以下（男性 26kg 未満、女性 17kg 未満）
身体活動量の低下	運動習慣がない

○フレイルの予防・改善方法

予防・改善方法については主に栄養療法・運動療法・社会参加・口腔ケア・感染症予防ですがまずはご自分の体力状況を客観的に観察して対処することにあります。

概要を記載しましたが詳細には名古屋市が進めている健康作りの診察等に参加する他、雑学倶楽部が進めているウエルネス・サロン、チェア・フィットネス等に参加して知識・体力をつけて頂きたいと思います。

次回(令和7年11月)予定：日本の伝統と革新の融合



読者掲載欄

なかがわ鯉城会だよりの内容について追加等のご意見があれば広報委員にご連絡ください。

1. 表紙…自信作の絵や写真を投稿ください。
2. 声のたより…みなさんの日常生活の一部をお知らせください。
3. 読者が投稿する読者掲載欄を設けております。

1) 連載物…400字～500字連続4回で完了。絵や写真等も有れば合わせて投稿ください。

2) 豆知識…みなさんに知って戴きたい知識を披露。1回完結で絵や写真があれば合わせて投稿ください。

上記何れもHP掲示板から入力又は編集委員に連絡下さい

ホームページの閲覧方法

- ①QRコード検索…表紙掲載QRコードで開く。
- ②URL検索 <https://kojyokai.net/nakagawa/>
- ③鯉城会ポータルから…
右記ポータルQRコードで開く。
ポータルはHP以外、身近な情報が入っています。



ポータルサイト

発行：令和7年8月 中川鯉城会 広報委員会
広報委員

中村修己 Tel 090-8075-7672 Fax:052-362-5823
Email: osami_nakamura@mediacat.ne.jp

近藤陽子 Tel 090-4790-4428
Email: zerojikan@gmail.com

一ノ木保郎…ホームページ担当
Tel 080-3654-3047
Email: aichi801@gmail.com