

フレイル対策協力会

市内スーパー・ドラッグストアの代表者を委員として、研修会や活動計画・報告等を行っています。協力会参加店舗は、フレイルチェック体験会などのイベントやフレイル予防啓発POPの掲示、フレイル予防弁当の販売等にご協力いただいています。

●協力会参加店舗

- ・かわねや木崎本店
- ・かわねやフェスタ店
- ・カスミ常陸太田店
- ・セイブ金砂郷店

●全日食チェーン金砂郷久米店

- ・ヨークベニマル常陸太田店
- ・ウエルシア常陸太田木崎店
- ・ウエルシア常陸太田中城店
- ・ウエルシア常陸太田久米店

●カワチ薬品常陸太田店

- ・ツルハドラッグ常陸太田店
- ・サンドラッグフォレストモール常陸太田店
- ・その他健康づくり関係団体
(シルバーリハビリ体操指導士会等)

●アドバイザー

- ・大塚製薬
- ・明治安田生命相互会社



フレイル予防弁当リニューアル!

「かわねや」「全日食チェーン金砂郷久米店」と市が開発したフレイル予防弁当が今年リニュアルします!現在販売中の店舗で販売予定ですので楽しみに。

新規

フレイル対策協力会・専門部会

フレイル対策協力会専門部会を今年度新たに設置しました。今後、フレイル予防イベントや健康教室での体験会等それぞれの活動を連携して実施し、よりたくさんの方にフレイル予防を推進してまいります。

●専門部会委員

- ・シルバーリハビリ体操指導士会
- ・スクエアステップ・リーダー会
- ・食生活改善推進員協議会
- ・保健推進員協議会
- ・フレイルサポーター連絡会



スクエアステップは、認知機能の向上や転倒・つまづき予防等に効果的です。難しいと遠慮する方もいますが、間違えても一生懸命やることで脳が活性化します。参加して、皆と会話するだけでもフレイル予防になりますよ!男性も女性も元気に楽しくフレイル予防しましょう♪

市スクエアステップ・リーダー会
豊田さん

フレイル予防には、低栄養状態が一番NGです。簡単なものでも自分で料理を作れるようになれるといいですね。また、塩分や糖分をとり過ぎないように出汁の旨みやお酢を活用したりと、普段の食事に取り入れられるコツもお伝えしています。

市食生活改善推進員協議会
大内さん、南さん

市内イベント

広い年代にフレイルを知っていただくため、市内イベントでフレイルチェック体験会や長生き上手音頭の普及活動を行っています。



長生き上手音頭の普及

町会や老人クラブ、地区のふれあいサロン等で長生き上手音頭の講習会を実施し、たくさんの方に踊っていただいています。



市制施行70周年・合併20周年記念事業

長生き上手音頭市長杯とフレイル予防都々逸コンクール(都々逸全国大会における都々逸作詞フレイルの部)を開催します。年代問わずたくさんの方のご参加をお待ちしています。

長生き上手音頭市長杯

◆対象: 1団体あたり2人以上で構成するグループ(団体等)で、本選当日に出場可能な方

◆審査

●予選会(以下のいずれかの方法で実施)

①会場審査…予選会会場で音頭を披露していただきます。

実施地区	とき	ところ
常陸太田地区	11月14日(木) 11月22日(金)	総合福祉会館
金砂郷地区	11月12日(火)	交流センターふじ
水府地区	11月8日(金)	水府総合センター
里美地区	11月15日(金)	里美文化センター

②動画審査…上記の予選会に参加できない団体は、各自動画を撮影し、申込書と併せて直接(DVD・USBメモリ・SDカード等)またはメールで提出してください。

●本選(予選通過した6団体が出場し、優勝団体等を決定)

とき…令和7年1月26日(日)「いきいきシニアフェスタ2025」内で披露

ところ…生涯学習センターふれあいホール

*優勝(1団体)・準優勝(1団体)・入賞(4団体)には賞状と賞品を贈呈。



フレイル予防 都々逸コンクール

第38回都々逸全国大会において、作詞(フレイル予防の部)で応募があった作品の発表が行われます。

とき…11月10日(日)午前9時30分
～午後3時30分
ところ…生涯学習センター

申込期限: 10月25日(金)

詳しくはこちら▶



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

認知機能が低下すると、徘徊や詐欺、交通事故、火災などの思わぬ事件・事故に巻き込まれることがあります。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症の方やその家族への支援に取り組み、地域全体での見守り支援など、連携できる体制づくりを進めていきます。

認知症とは

脳に何らかの原因で障がいがあり、脳の機能が低下することで、「物忘れ」や「判断力低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。



✓ 記憶障がい

最近のことを忘れてしまう。
同じ質問を繰り返す。



✓ 見当識障がい

現在の日付、時間、場所、
人物などが分からない。



✓ 判断力の低下

真夏でもセーターを着る。
真冬でも薄着で外出する。

認知症かもと思ったら

認知症は、早期発見・早期治療により、症状の進行を遅らせたりすることができます。自分で「おかしいな」と感じたり、身近な人のちょっとした変化に気付いた時は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

地域包括支援センター（おとしより生活相談センター）

常陸太田・金砂郷地区にお住まいの方は

【本所】稲木町33（総合福祉会館内 72-8881）

水府・里美地区にお住まいの方は

【サブセンター】町田町163-1（水府支所内 70-5678）

認知症に関する事業として、次の内容を実施しています

① スクエアステップ

25cm四方のマス目で仕切られたマットを利用した足踏み（ステップ）を行う運動です。「歩く脳トレ運動」といわれ、転倒予防・認知機能向上などに効果があるといわれています。

◆問：高齢福祉課（内線156）

② いきいきヘルス体操

各集会所等で、シルバーリハビリ体操指導士と一緒に筋力低下の予防や、健康の保持・増進を目的とした体操を行います。

◆問：健康づくり推進課（73-1212）

③ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。養成講座（90分程度）を受け、認知症の症状、対応方法、予防について学び誰もが暮らしやすい地域を目指します。

◆問：市社会福祉協議会（73-1717）

④ 認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

認知症について不安や悩みを抱えている方やその家族の皆さんが、認知症を正しく理解し、いつ、どこで、どのようなサービスを受けられるかの流れを示したものです。市役所、各支所で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

◆問：高齢福祉課（内線131）

⑤ オレンジカフェてくてく

認知症の方とその家族、支援者等が、認知症を理解しながら仲間とつながる場です。



【てくてく仲間】認知症の方とその家族、支援者が、行事に参加しながら交流を深めます。

◆とき・内容：11月21日（木）…小物づくり、令和7年1月16日（木）…健康体操、3月13日（木）…音楽療法

【てくてく家族】認知症の方を支援する方（家族や友人など）が、悩みや不安を共有します。相談員、薬剤師への相談もできます。

◆とき：10月17日（木）、12月19日（木）、令和7年2月20日（木）
＊いずれも午前10時～11時30分

◆ところ：てくてく（新宿町391-26）

◆対象：市内在住の認知症の方とその家族、支援者

◆参加費：200円 ＊事前申込制

◆申・問：地域包括支援センター（72-8881）

⑥ 認知症初期集中支援チーム

認知症の専門知識を持つ社会福祉士、保健師、看護師などが、チームで認知症やその疑いでお困りのあるご家族を訪問し、一緒に解決策を考えます。また、認知症サポート医に意見をいただながら支援します。

◆問：地域包括支援センター（72-8881）

⑦ おかえり SOS ネットワーク

徘徊の心配がある方について、事前登録をいただくことで、警察や市関係機関が登録者の情報を共有し、万が一一方不明になった場合の早期発見・保護につなげます。あわせて衣服や身の回り品に付けられる「おかえりマーク」を配布しています。
＊この登録制度は、「県おかえりマーク」事業を活用しています。

◆問：高齢福祉課（内線131）



おめでとうございます



県花展覧会で金賞受賞

第46回茨城県花の展覧会で金賞を受賞した大内広明さん（内田町）が市長のもとを訪れ受賞報告を行いました。出展数147点中、上位14点に授与される茨城県知事賞も受賞し、特別賞として総合4番目の選出となりました。受賞作品はカーネーション（品種・エクレア）で別品種においても銀賞・銅賞を受賞しています。大内さんは大内園芸の2代目として、シクラメンやクレマチスの栽培を行っている他、黄門の郷応援団の代表として道の駅ひたちのおたの道路側花壇の花植ボランティアを行っています。



第3回関東女性バレーボール大会出場

ママさんバレーボールチームの幸久クラブが6月に行われた第3回関東女性バレーボール大会茨城県予選会において、Bブロック優勝をし、関東大会への出場権を獲得しました。8月に市長のもとを訪れ、大会結果報告と9月7日に山梨県で行われた関東大会への意気込みを話しました。



TOPICS

自然観察会

7月28日、西山公園で太田地区コミュニティ主催の自然観察会が開催されました。ひたち太田生物友の会の古平均氏を講師に迎え、親子で昆虫などの生き物を採集し、名前や生態について解説いただきました。



交通死亡事故連続ゼロ 市町村特別表彰

昨年2月26日に発生した上大門町のトンネルでバイクによる死亡事故以降、本年7月10日までの500日間、死亡事故が発生しなかったため、「茨城県交通安全県民運動推進要綱」に基づき、県知事から「交通事故連続ゼロ市町村特別表彰」を受けました。今後とも交通死亡事故ゼロを継続させるために警察署をはじめ、交通安全関係機関・団体の皆さんとさらなる連携を図り、交通安全対策に取り組んでいきますので、市民の皆さんも引き続き安全運転を心がけていただきますようよろしくお願いいたします。



東日本リトルリーグ 野球選手権大会

8月2日～4日、「第19回SSK杯争奪東日本リトルリーグ野球選手権大会」が開催されました。東日本から各地区代表16チーム（本市から常陸太田山吹）が参加し、熱戦を繰り広げました。また、開会式では常陸太田山吹の渡邊太晴主将が選手宣誓を行いました。



ぶどう・梨の品評会

8月6日、JA常陸の常陸太田ぶどう部会によるハウスぶどうの品質検討会が開かれ、今年の出来栄を確認しました。同月23日には同部会による露地ぶどうの品評会が開かれ、巨峰と常陸青龍の重さ、房の形、色、糖度などを審査しました。

JA常陸の常陸太田梨部会では8月17日に梨の品評会が開かれ、幸水について重さ、色、糖度や食味などを審査しました。

審査の結果、ぶどうも梨も糖度が高く、とても出来が良いとの評価になりました。市内果樹園や道の駅で販売していますので、ぜひご賞味ください。



全国高校生そば打ち 選手権大会で健闘

7月24日、東京都立産業貿易センター浜松町館で開催された「第14回全国高校生そば打ち選手権大会」に太田西山高校から2チームが出場し、昨年引き続き2回目の挑戦となった3年生のAチームが、10位敢闘賞に輝きました。ルール変更があった中、「周りからの期待も大きく緊張したが、練習の成果は全部出し切った。」と大会を振り返りました。





7月29日・30日、解体予定となった旧太田警察署で茨城県警協力のもと、消防署員を対象とした訓練を行いました。この訓練は、鉄筋コンクリート造建物における対応能力の向上を図ることを目的とし、ドリルやカッターを使用しコンクリートの壁に穴を開け進入口を作る訓練や、油圧救助器具により鉄扉を開ける訓練を行いました。今後も今回の訓練を活かし、住民の安全・安心を確保してまいります。

旧太田警察署で消防訓練を実施

温かいご支援ありがとうございます

合同会社
ユーラスエナジー里美様より

カーボンニュートラル推進のため
1,000,000円



DX化の推進と地域活性化のため
株式会社アプリシエイト様より 1,000,000円



小佐畑 孝雄様より 桂雛
* 寄贈された桂雛は10月まで市役所本庁ロビーに展示予定です。



常陸太田
ロータリークラブ様より AEDトレーナー
(心肺蘇生訓練資機材一式)