

広報 北馬城まちづくり

第71号 令和3年12月20日

発行：北馬城地区まちづくり協議会

広報部（問合せ：矢口 37 - 2988）

http://www.kitamakitikumatidukurikyougikai.com

まちづくり皆でめざそう輝く北馬城



12月16日、宇佐市長へ表敬訪問



フレイル（虚弱化）予防調査 順調

現在約100名参加 今後も継続！

高齢者福祉部会、フレイル（虚弱化）予防の調査報告

北馬城まちづくり協議会「高齢者福祉部会」では令和3年度の活動として、「安心、安全、元気で暮らせるまちづくり」を目指し、フレイル予防調査を7月から主に東ふれあい館で行っています。

人生百年時代を迎え、加齢などが原因で筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」予防、転倒予防や要支援・要介護にならないための生活様式を目指します。

現在北馬城地区10地区で12月まで約100名の皆様にご参加いただいています。12月にはいり寒くなる時期はフレイルが進行する要因が多いと考えられています。寒いことから家の中に閉じこもりがちになり、運動量が減ると共に、お友達との会話や交流も少なくなることで、社会的フレイルと呼ばれる状況になって、加速度的にフレイルが進むとも言われています。できるだけ自宅から出て、多くの人たちとの会話を愉しむ時間を作るよう心がけてください。

【高齢者福祉部長 江熊一之】

フレイルの意味

簡単に言うと「加齢により心身が老いて衰えてきた状態」です。一般的に以下のような条件に該当する項目が増えてくると、フレイルの可能性を考慮した方がいいかもしれません。

- ・必要な栄養が足りない(栄養失調状態)
- ・一人でいる時間が多い(引きこもり、社会からの孤立)
- ・歩行速度の低下
- ・握力の低下
- ・身体活動量の低下
- ・疲れやすい: 何をしても面倒だと感じる日が週に3~4日以上ある
- ・体重減少: 意図しない年間4.5kg、or5%以上の体重減少

フレイル調査スタッフ紹介

真田樹義(立命館大学教授)小森康加(京都光華女子大教授)久保和之(竜谷大准教授)永松昌樹(研究会代表)・江熊一之



今回も盛況！令和3年度・第1回軽トラ市

令和6年3月オープン「道の駅」でも開催予定



11月28日(日)、晴天の中、9時から、本年度第1回軽トラ市を宇佐駅北の桜井木材店跡地で開催しました。各区軽トラの出店数は7台、他の店舗も合わせ12店舗となり、昨年並みの高売上を達成しました。軽トラ市は、R6年3月

北馬地区にオープンする「道の駅」でも開催予定です。今後、さらに盛り上げましょう。

※写真【お子さんへ無料の綿菓子を。(人気があります)】

令和4年1月・2月の行事予定

※1月16日宇佐公民館、2月13日北小体育館以外全て東ふれあい館にて実施されます。

- 1月14日 19時 無駄話の会
- 1月16日 10時 クロダマル豆腐作り体験(宇佐公民館)
- 1月23日 19時 企業経営者会議
- 1月28日 13時 フレイル調査(日足)
- 2月4日 19時 無駄話の会
- 2月13日 映写会(北小体育館)
- 2月15日 19時 北馬城の未来を熱く語る会
- 2月25日 13時 フレイル調査(フリー参加)

クロダマル収穫体験 晴天に恵まりました！

宇佐クロダマル物語 黒大豆収穫体験

OAB ニュースで放映

12月5日(日)10時から、令和3年度「宇佐クロダマル物語黒大豆収穫体験」がよりの郷圃場と宇佐中学校体育館で開催されました。県内各地から59名が参加、昔の足踏み脱穀機やトウミを使用して黒大豆の収穫体験をしました。体験後は宇佐中学校体育館で昼食会を実施、また館内では黒大豆を使用した食品や菓子類などを販売するクロダマルマルシェを実施し、市内から5店舗の出店があり賑わいました。体験の様子は夕方のOABニュースで放映されました。



宇佐中学校3年生のクロダマル収穫体験

OBS ニュースで放映

12月9日(木)13時半から、職場体験学習として、「宇佐クロダマル黒大豆収穫体験」をよりの郷圃場にて宇佐中学校3年生35名の参加で実施されました。生徒の司会の中、校長先生の挨拶に続き、近藤一誠北馬城まちづくり協議会長の挨拶、地元松本隆さんの技術指導説明、そして収穫体験・・・と3年生にとって思い出のひとつとなりました。夕方のOBSニュースでも放映され、また卒業アルバムにも載るそうです。



「無駄話の会」賑わう！ ハッピーアイデア・チャレンジ部会主催

どなたでも参加できます。一緒にお話しませんか。次回は1月14日(金)です。



「宇佐駅に多目的トイレ設置を！」を住民運動にしましょう。

12月10日(金)19時から東ふれあい館で「無駄話の会」がありました。今回は「宇佐市議会」にて、「北馬城地区「道の駅」設置状況・「宇佐駅にエレベーターや多目的トイレ設置要求」」について質問した和気議員や別府大学の大坪先生等16名が集まり、「道の駅・宇佐駅・北馬城産品・サンキューロードの今後」などが話し合われました。笑いが絶えない賑わいのある会となりました。まずは「宇佐駅に多目的トイレの設置」を署名運動で呼びかけよう・・・など意見が出ました。次回無駄話の会は1月14日(金)19時、東ふれあい館にて開催します。

第1回「北馬城の歴史を学ぶ会」開催

「金丸針の穴」で盛り上がる？

12月12日(日)10時から北馬城小学校多目的ホールにて、講師に大分県立歴史博物館菅野学芸調査課長を招き、「峰入りと北馬城地区」の題で講演をしていただきました。

42名の参加の中、峰入り経路について、いろいろな質問が出ました。講演の最後に金丸の「針の穴」が話題になりました。是非その場所に行ってみたいと思いました。



北馬城小学校 「人権の花」運動 感謝状贈呈式

「人権の花の種」願いを、大空に！

12月13日(月)10時半から北馬城小学校体育館にて、「人権の花」運動感謝状贈呈式が宇佐市長以下来賓を招いて

行われました。式が終わり運動場に移動して、人権の花の種をフーセンに付けて、「人権を大切に」の願いを込めて、子供たちが、空に飛ばしました。