「STOP！フレイル事業」4年目に突入

骨活リーダー養成講座を開催

黒坂准教授に考案いただいた骨の強化体操では、肩まわり、肋骨まわり、足腰の骨の強化ができる

令和5年度から、健康づくりの全県共通事業重点メニューとして取り組んでいる「STOP！フレイル事業」は、例年20公衛協程度が取り組んでいます。4年目となる今年度の事業内容を紹介します。

まず、本事業では各個人の現状を把握するために、チェックシートを用いたチェック活動をします。結果は、フレイル予防に何が必要かを把握し、対策としての健康づくり活動のヒントとして活用します。

また、講師派遣について、これまで行っている「歯と口腔」「アイフレイル」「耳の健康」「睡眠」「食に関する学習」「体操体験」「レクリエーション活動」に加え、新たに「失禁に関する学習」が加わりました。どの講座も所要時間が60～90分と、実施しやすくなっています。講師派遣をご希望の場合は、実施予定日の3カ月前にはご連絡ください。

これらのフレイル予防活動の一助として、さまざまなグッズを提供します。がん検診受診勧奨グッズとしてタオルやポケットティッシュ、ウォーキンググッズとして保冷温バッグ、その他前述の講師派遣の際に配布するグッズなどがあります。

フレイル予防に運動は必須ですが、骨の強化も大切な取り組みです。そこで、骨の強化ができる体操を地域で実践できるリーダーの養成講座を開催します。

体操は、「肩まわり」「肋骨まわり」「足腰」の骨の強化ができるよう、広島大学の黒坂志穂准教授に考案いただきました。この体操を学ぶ研修を、秋から3回シリーズで実施します。実施要領と募集は別途公衛協に案内しますので、楽しみにお待ちください。

（地域活動支援センター）

「耳の健康」ではホットイヤリング、「食に関する学習」では食事バランスマグネットシート、「失禁に関する学習」では尿漏れパッドなど、内容に合ったグッズを提供

「環境の日」ひろしま大会に出展

資源循環の取り組みについて啓発

「環境の日」ひろしま大会は、6月の環境月間行事の一環として、「環境の日」ひろしま大会実行委員会（事務局：広島県環境政策課）が主催するイベントで、6月6日（土）に基町クレドおよび県庁しばふひろばを会場として開催されました。

当協会は、例年、実行委員会に参画するとともにブース出展を行っており、昨年度に引き続き、脱温暖化の取り組みとして子ども服の無料譲渡会と気泡緩衝材の資源回収を行いました。

子ども服の無料譲渡会では、ゼンドラ株式会社の協力のもと、新生児から120 ㎝の子ども服を多数準備し、一人 5 枚を上限に無料で譲渡しました。今年度のステージプログラムは子どもたちが出演するものが多かったこともあり、観覧に訪れた関係者など150 人以上が利用されました。「無料で譲ってくれるのはありがたい」「こんな機会があるなら、うちの服も活用してほしい」など、子育て世代の資源循環の関心の高さがうかがえました。

気泡緩衝材の資源循環について説明を聴く来場者

子ども服の譲渡会は親子連れでにぎわった

また、気泡緩衝材の資源回収では、イベントのチラシで回収することを告知していたため、多数の来場者から気泡緩衝材を 1.22 ㎏（45ℓビニール袋 1 袋分）回収することができました。回収した気泡緩衝材は、製造事業者である川上産業株式会社に引き渡し、新たな気泡緩衝材として生まれ変わります。こういったリサイクルについて来場者に説明し、資源循環への関心を高めてもらいました。

今後も、当協会が参加するイベントなどで、資源循環の取り組みについて啓発活動を実施していきたいと思います。

（地域活動支援センター）

令和8年度TEAMMATEひろしま総会

講演会

今年の学習会は食品ロス対策

パッションフルーツで省エネを

5月15日、TEAMMATEひろしま（広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会）総会を開催し、13団体23人が参加しました。前年度の活動を振り返るとともに、今年度の取り組みや今後の方向性について活発な意見交換が行われました。

今年度の学習・交流会は、協議会同士の交流を深めるとともに、新規メンバーの確保につなげることを目的に実施することとしました。内容は、食品ロス対策レシピ『ひろしま食べきりごはん』を活用したエコクッキングで、実践的に楽しみながら学べる企画となっています。協議会会員以外の方も参加できることから、各地域でお声がけがあった際は、ぜひご参加ください。また、昨年好評だった気泡緩衝材（プチプチ®）の水平リサイクルや子ども服の譲渡会も引き続き実施する予定です。

総会後の講演会では、鈴田峠農園有限会社の當麻謙二さんを講師に迎え、グリーンカーテンとして活用できるパッションフルーツの育て方についてご講話いただきました。実践的な栽培方法や管理のポイントを分かりやすく解説いただき、参加者からは「すぐ取り組みたい」「とても参考になった」と好評でした。

グリーンカーテンは、強い日差しを和らげることで室温の上昇を抑える効果があり、冷房使用量の削減など省エネルギーにもつながります。また、見た目にも涼しさを感じられ、暮らしに彩りを添えてくれます。パッションフルーツのグリーンカーテンは収穫も楽しめることが魅力です。この夏は、環境に優しいグリーンカーテンづくりに地域で取り組んでみませんか。

（脱温暖化センターひろしま）

パッションフルーツがグリーンカーテンに適している理由を説明する當麻さん