

♪ナルク岐阜 ボランティア活動実績 (平成28年8月分) ♪

時間預託(助け合い)活動 (点数記入済みの「時間預託手帳」は事務局で保管しています。)

	提供活動	生活アド等	講師等	コーディネーター	事務局当番	事務局提供	利用点数	当月計	28年度計	総計
時間数(点)	93	0	0	1	4	5	0	96	341	14,489
人数(人)	18	0	0	1	2	1	0			

奉仕活動

	福祉	子育て	環境	その他	ナルク活動		利用点数	当月計	28年度計	総計
時間数(点)	76	0	0	0	105		0	181	795	21,294
人数(人)	17	0	0	0	22		0			

ナルク農園

場所 岐阜市粟野東



ナルク農園も、初めて8年目を迎えました。季節の野菜のほか、果実のミカン、キンカン、ブルベリー、イチジクなども大きな実をつけるようになりました。この猛暑で、野菜類は水を欲しがって、やや元気ありませんが、こうし果実の木はどんどん育っています。イチジクは根っこがお隣りに迷惑をかけないように、丸坊主に選定しますが、平気で大きくなってしまいます。

ボランティア川柳
お題(リオ五輪)

リオ五輪涙涙のもらい泣き
リオ五輪揚げた日の丸四十一
リオ五輪東京五輪へ夢つなぐ

庄助

フレイルを知っていますか?

(要介護状態になる前の高齢者の虚弱)

- フレイルの定義 (日本老年医学会)
 - ①体重減少 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
 - ②疲れやすさの自覚 何をするにも面倒、何かを始めることができないと、週に3~4日以上感じる
 - ③活動量低下 1週間の活動量が男性:383Kcal未満、女性:270Kcal未満
 - ④歩行速度の低下 標準より20%以上の低下
 - ⑤筋力低下 標準より20%以上の低下
- 3つ以上該当でフレイル。1、2つの該当でプレフレイル

フレイル状態の方は、健常の人に比べて、要介護状態に至る可能性が高い、入院のリスク、転倒する可能性も高いといわれています。

●フレイル対策として
良質のタンパク質を積極的に摂取することが効果的なので、肉、魚料理を敬遠しないでください。ある調査によれば、1日69.8~76.1gのたんぱく質を摂取すると、フレイルと判定される比率が低下したそうです。

75gのタンパク質をの摂取量を身近な食材では、豚のヒレ肉、牛のもも肉、鶏の胸肉を年を取ったからと、遠慮しないで積極的に摂ると良いのです。

公益財団法人長寿科学振興財団



誰がほんとを

誰がほんとをいうでしょう
私のおばさんはほめたけど
よそのおばさんは笑ってた
誰がほんとをいうでしょう
花もきいたらず花たちは
みんもあんなにきれいだもの
誰がほんといいたらず
小鳥にきいたらず逃げちゃった
だから言わずに飛んだのよ
誰がほんといいたらず
かあさんとをいうのはおかし
（私がかわいい子なの、
それともおかしなおかおなの）
だれがほんといいたらず
わたしのことをわたしに

金子みすゞ名詩集より

| | |

I I