



こんにちは！地域おこし協力隊の古田です。いよいよ寒さが増し、冬の訪れを感じる季節になりましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

私の方は、11月下旬に大阪、12月上旬に東京で開催される「移住フェア」に出展する準備を進めるなど、日々忙しくさせていただいています。



都市圏では定期的に「移住フェア」というイベントが開催されています。日本全国のさまざまな自治体が集まり、それぞれの魅力をPRするお祭りのようなイベントです。そして、参加者のほとんどは移住を検討されている方々です。普段は町内で活動しているので、なかなか移住を検討している方々と直接話すことがなく、こういった機会はとても貴重です。

移住と一言でいっても、なかなかハードルが高いのは事実ですが、その決め手は感覚的なところが大きいと私は思っています。私自身も、この町が好きになってやってきたわけですが、その理由は「肌に合うから」としか表現できないのです…（曖昧ですみません）。こういった感覚は、テレビやインターネットではなかなか伝わらないのではないかと思います。

今回の移住フェアでは、そんな「肌感覚」を、直接会ってお話しして、一人でも多くの方に届けられたいと思っています。しっかり町の魅力をアピールしてきますので、引き続き応援よろしくお願ひします！

■ 問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013



MINAMIECHIZENCHO_IJYU
Instagram



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎ 0778-47-8009
社会福祉協議会地域包括支援センター（今庄福祉センター2階） ☎ 0778-45-1170
// 河野支所（河野保健福祉センター1階） ☎ 0778-48-2260

フレイル予防サポーターが活躍しています！

10月1日(火)、23日(水)、31日(木)に地域ふれあいサロンで、フレイルチェックを行いました。フレイル予防サポーターが中心となり、噛む力のチェックや指輪っかテスト、手足の筋肉量の測定などを行いました。参加者は、自分の結果を見て驚いたり、一緒に参加した方と結果を比べてみたりと、楽しそうに自身のチェックを行っていました。

フレイル予防には、「栄養(食生活・口腔機能)、運動、社会参加」が重要です。今後も、フレイル予防サポーターの皆さまと協力しながら、フレイル予防を普及していきます。



フレイル(虚弱)とは
加齢とともに心身の活力が衰え、身体・精神心理・社会性が弱っている状態です。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。