

5月29日 まちづくり3班（多世代交流・居場所作り）

1.活動進捗状況報告

2.みんなのイス保険について

3.フレイル予防測定会の今後の活動

4.その他の活動：信号時間、ノルディックウォーキング、駄菓子屋など

5月29日 まちづくり3班（多世代交流・居場所作り）

## 1. みんなのイス

### (1) 現状報告

7番目のイスが3丁目に誕生しました。



5月29日 まちづくり3班（多世代交流・居場所作り）

## 2.フレイル予防測定会

### (1)現状報告

4月29日めじろ台会館で測定会を開催しました。

**フレイル予防・対策セミナー**

**延ばそう！健康寿命**

**外出不足で体力落ちてませんか？**

ごの2週間ほど、コロナ禍で外出機会も減り、人と交際する機会も減り、気が付いたら自身の体力低下に気づいておられる方もいらっしゃるかもしれません。ご自身の健康意識を高めたいと、「フレイル予防対策セミナー」を開催。コロナ禍のため、参加人数には差がありますが、皆さまのご参加を歓迎いたします。

フレイルは、身体的な活動能力の低下、認知機能、社会参加の低下が特徴的な状態とされています。

**4月29日(金・祝) 13時から**  
**会場:めじろ台第一会館1階ホール**

参加費：20名程度(事前申込み)として、コロナ禍対策のため、申込み先：ご所属・団体・非営利団体の上、  
(1)申込先(団体)に設置のポストへお送りください  
(2)メールアドレス [mejiro@mejiro.or.jp](mailto:mejiro@mejiro.or.jp)  
(3)ホームページから申込み URL: <http://www.mejiro.or.jp/>から申し込み  
「お問い合わせ」から申し込み

なお、Zoomにて「めじろ台とつながる」とリンクいたしますので、遠隔でも参加が可能です。(「参加費」は後払いとなります)

主催：めじろ台第一回会、第二回会、第三回会、第四回会、まちづくり協議会  
協賛：めじろ台老人福祉センター、めじろ台地区公民館、めじろ台地区自治会連合会  
協賛：めじろ台地区自治会連合会、めじろ台地区



13名参加

# フレイル予防対策セミナー（めじろ台第一会館 R4.4.29）アンケート結果 13名中5名回収

## 1. 今回のセミナー全体は？

- ①とても良かった：3名
- ②良かった：1名
- ③ふつう：1名

## ① ②とお答えいただいた方、良かった点は？

- コロナ禍で家にいる時間が長いので、フレイルを予防するにはどうしたら良いか教えて頂き有難うございました。人生100年時代、いつまでも健康で過ごしたいものです。特にコロナが2年経ち、社会的なフレイルになりやすいのではと思います。
- セミナーも講師が一人でなく三人と多い点もいいし、体力測定で自分の体力の無さを知ることができたこともよかった。
- これからの身体に気をつける点などがわかった。

## 2. 体力測定はいかがでしたか？

①とても良かった：2名

②良かった：2名

③ふつう

記載なし：1名

### ① ②とお答えいただいた方、良かった点は？

- 体力測定をする機会があまりない。
- 自分の体力状況を把握することができた。
- 短時間で5つの測定ができてよかった。ZOOMで見ている人には何をやっているかよくわからないのではないかと心配になった。

## 3. フレイル予防セミナーはいかがでしたか？

①とても良かった：1名

②良かった：2名

記載なし：2名

### ① ②とお答えいただいた方、良かった点は？

- いろいろな人が説明し、いろいろな観点からの話が聞けてよかった。
- フレイルの予防、フレイルの基準等に教えて頂いた事。
- 気をつける点を知ることができた。

5. 年齢、性別を教えてください。

80代男性：2名、70代男性：1名、60代男性：1名、70代女性：1名

6. めじろ台まちづくり協議会についてのご意見ご要望があればお聞かせ下さい。

・ホームページを見ることのできない方に、もっと広報が必要だと思う。

4. おとく情報はいかがでしたか？

①とても良かった：1名

②良かった：1名

③ふつう：1名

記載なし：2名

① ②とお答えいただいた方、良かった点は？

・八王子市にいろんな活動があるのがわかり良かった。

・フレイル予防について記載してあり、大変参考になりました。また、めじろ台近辺のシニアクラブやサロン、教室の情報など、知らない事ばかりでした。今後、参加したいと思います。

## みんなのイス 活動計画

### ①町内掲示板に告知ポスターを掲示する

ポスター作成を大学生にお願いできる？

### ②保険の検討

今後の課題として検討する

### ③椅子の手配

他団体から安全なイスを提供していただける

### ④イベントを開催する（7月or8月）

ショッピングセンター内でイスを集めて並べるイス祭

目的：みんなのイスの認知度アップ、多世代交流、アンケート等

## フレイル予防測定会 活動計画

- ①定期的な開催を計画する
- ②多くの方々に測定していただきたい
- ③継続的に測定できるように開催する
- ④いろいろな団体に協力を仰ぐ
- ⑤測定、講話のフルセットでなくてもいいのではないか？



5月29日 まちづくり3班（多世代交流・居場所作り）

3.信号時間

4.ノルディックウォーキング

5.駄菓子屋

6.その他