



兵庫区高齢者みまもり応援団だより

いつも兵庫区のみまもりにご協力いただきありがとうございます。

今回は、「健康と要介護の中間の状態」にあるフレイルのチェックとみまもり応援団のご紹介です。

フレイルチェックをしてみませんか？

9月13日（土）に兵庫区荒田町のパークタウン内でフレイルチェックイベントがありました。

フレイルチェックは、自分のどこが弱ってきているかをより早く発見して、日常生活を見直し、フレイル予防や、フレイルの進行を遅らせて健康な状態を維持するためのものです。

当日は買い物帰りの方など 33 名の方にご参加いただきました。チェック後は、薬剤師からフレイルについての説明やあんしんすこやかセンター職員から地域サービスの紹介をしました。

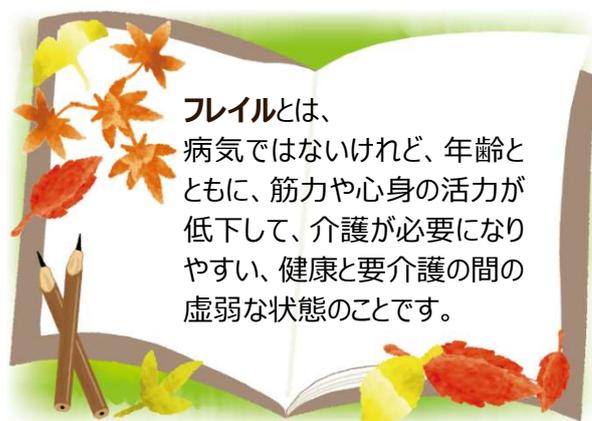
神戸市では 2025 年 7 月より、今年度 70 歳を迎える市民を対象に集団健診会場及び登録薬局でフレイルチェックを開始しています。それ以外の年齢の方にも、自宅で気軽にできるフレイルチェック「KOBE セルフフレイルチェック」があります。まずは、フレイルの兆候があるのか知るためにフレイルチェックを受けましょう。



スマホからいつでも気軽に
チェックできるよ！



KOBE セルフフレイルチェック↑



フレイルとは、
病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



みまもりシール

お申し込みできる方

神戸市安心登録の登録者で
なおかつ、
認知症と診断された方



認知症の方が行方不明になった時、迅速な身元確認と保護につなげるためのシールです。

発見者が、2次元コードを読み取りコールセンターに連絡すると、警察が高齢者を保護します。

お申し込みは、地域のあんしんすこやかセンターへ

告知！

6月頃にお配りしたみまもり情報マップはご活用いただけていますでしょうか？みまもり活動をしていただいている皆さんにとって、より使いやすいものにしていくため、みまもり情報マップについてのアンケートにご協力をお願いします。

12月ごろの送付予定です。
ご協力よろしくお願いします！



応援団の 声

今回は、カフェ（喫茶店）、2店舗のご紹介です。

菊水町10丁目の「café バルーン」の店主の、小西様、堀岡様。加入していただいて今年で22年目になります。昔からの顔馴染みのお客様も多く、地域に根差したカフェを営んでおられます。

<ご本人のコメント>

今は元気な方でも、いざ介護保険サービスが必要になった時に困らないように、店に来られる高齢者の方々に、介護認定の申請を勧めたり、あんしんすこやかセンターを紹介しています。ぜひ、お気軽にお声かけください。

(取材：夢野の丘あんしんすこやかセンター)

《 夢野の丘地区みまもり応援団 caféバルーンさま 》



駅南通3丁目「喫茶マツノキ(株)松軒工務店」の店主の松軒様。平成27年3月より加入していただいています。元・民生委員で、現在も民生委員支援員・友愛訪問ボランティアとして地域で活躍されています。

<ご本人のコメント>

子供のころから困っている人を見たら放っておけない性分で、困った人が気軽に訪ねることができる窓口でありたいとの思いで、このお店を続けています。

(取材：チャンネルタウンあんしんすこやかセンター)

《 チャンネルタウン地区みまもり応援団 喫茶マツノキ(株)松軒工務店さま 》



いつも変わらぬ温かい見守り、本当にありがとうございます！

編集後記

今回は、フレイルチェックとみまもりシールについてご紹介しました。フレイルという言葉は、聞いたことがありましたか？フレイルの予防には、日常の食事や運動がとても大切です。食欲の秋、運動の秋とも言いますので、日頃の生活を今一度振り返ってみてください！次回は声かけ訓練の様子をお伝える予定です。お楽しみに♪

ちょっと気がかりなことに気づいたら
地域のあんしんすこやかセンターまで！

