

新 民生委員・児童委員 主任児童委員 のご紹介

任期
令和元年12月1日～
令和4年11月30日

12月1日付けで、厚生労働大臣と福井県知事から新しい民生委員・児童委員および主任児童委員が委嘱されました。

委員の方々には、福祉サービス・福祉相談のパイプ役としてご活躍いただきます。

(敬称略、順不同)

岡福祉・児童課 (すこやか内) ☎87-0777



民生委員・児童委員名簿

勝山地区

元町1丁目▶中西祐子(1～3町内) 米村初枝(4～6町内) 向井すさこ(7・8町内) 元町2丁目▶酒井雄二(1・6・8町内) 朝井照子(2～5・7町内) 元町3丁目▶松田敏男(1・2・7・8町内) 斎藤善雄(3～6町内) 昭和町1丁目▶油谷奈奈恵(1・2町内と3・4町内一部) 昭和町2丁目▶山本和俊(1丁目3町内一部含む) 昭和町3丁目▶山川すえを(1丁目4町内一部含む) 旭町1丁目▶大瀬浪子 旭町2丁目▶阿部照伸(2・5・6町内) 石橋清美(1・3・4町内) 旭毛屋町▶山本千恵子(2・3・6町内) 黒田玲子(1・4・5町内) 立川町▶斎藤さとみ(1～3町内) 石川康宏(4～6町内) 下後▶松村清美 上袋田・下袋田▶玉木弘夫 中後・上後・上郡▶大山口敏朗 上長淵・栄町1・2丁目▶久保すみゑ 栄町3丁目▶加藤二三代 栄町4・5丁目▶細野富恵 沢町▶増田幸彦(1～5町内) 山内健司(6～9町内) 芳野町▶橋本進(1～3町内) 安岡明治(4～6町内) 加藤謙二(7町内)

猪野瀬地区

片瀬・片瀬町▶前川敏男 毛屋・猪野▶横山一己 高島・西高島・北市▶田中三男 若猪野・岡横江・猪野口▶鳥山昌久

平泉寺地区

平泉寺▶大六清和(上) 若林敏夫(下) 岩ヶ野・大矢谷・小矢谷・上野・池ヶ原▶南清和 赤尾・笹尾・神野▶松田八千代 大渡・壁倉・経塚▶山端玲子

村岡地区

郡町▶高畑佳江(1・3町内) 林松治(2・4町内) 中村純一(5・6町内) 長山町1丁目▶石畝史 長山町2丁目▶宮塚龍二 滝波町▶中野裕子(1・2町内) 藤田芳徳(5町内) 壺内茂子(3・4町内) 浄土寺▶山岸幸美 寺尾・五本寺・黒原▶木下美佐子 暮見・栃神谷・芳野ヶ原▶佐々木栄進

北谷地区

中尾・北六呂師・谷▶三谷揚子 河合・木根橋・小原▶斎藤甚継

野向地区

龍谷・竹林▶浅井由美子 北野津又・横倉▶松井多美子 薬師神谷・牛ヶ谷▶山内まり子 深谷・聖丸▶西出嗣代

荒土地区

新保・松ヶ崎▶玉木信子 伊波・妙金島▶朝井仁志 布市・清水島▶黒田明美 堀名・中清水・北宮地▶石塚美枝子 北新在家・松田・田名部▶丹後香代子 境・新道・西ヶ原・戸倉▶山内幸枝 細野口・別所▶松山富夫

北郷地区

檜曾谷・新町・志比原▶竹内芳昭 上森川・下森川・西妙金島▶前田恒男 伊知地・上野▶仲谷乃子 東野・岩屋▶田中照男 坂東島▶松村喜代美

鹿谷地区

本郷▶辻清一 発坂・保田出村▶嶋田繁孝 矢戸口▶森下秀代 志田・西光寺▶吉田順一 保田▶牧野寿一 北西俣▶朝日力子 東遅羽口・西遅羽口・杉俣▶石田信

遅羽地区

蓬生・北山・中島▶斎藤美穂子 千代田・比島▶松山安江 下荒井・嶮崎▶澤田裕治 大袋・新道▶佐藤喜代子

主任児童委員名簿

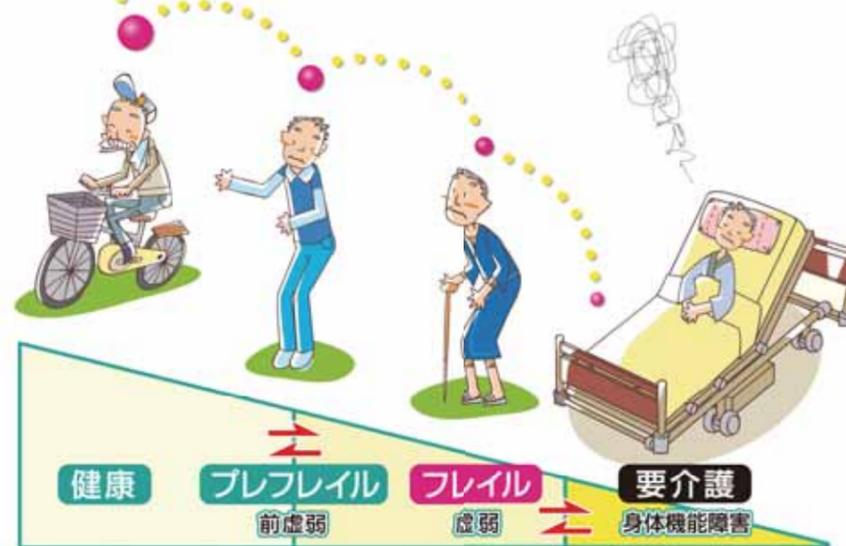
勝山▶山岸登美子・鳥山淳夫 平泉寺・遅羽・猪野瀬▶福田由美子・牧野栄子 村岡・北谷・野向▶荒井万記子・有田智美 荒土・北郷・鹿谷▶水上茂子・石田富佐恵

お気軽に
ご相談ください

フレイル予防がカギ！ シニア必見！

健康長寿でいきいきと

岡健康長寿課 (すこやか内) ☎87-0888



人は年を取ると段々と体力や気力が衰え、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となっていきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」と呼びます。

フレイル予防3つの柱は栄養・運動・社会参加です。この3つをバランスよく実践し、今からフレイル予防に取り組みましょう。

※ページ内の図は「フレイル予防ハンドブック」より引用(監修 飯島勝也)

… まずは自己診断 …

「指輪つかテスト」でふくらはぎの自己評価をしてみましょう。

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲んでください。

サルコペニア(加齢や疾患による筋力低下)の危険度を判定できます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



…… 3つの柱でフレイル予防 ……

栄養 口の衰えを予防

よく噛んで食事することで、口周囲の筋肉が鍛えられ、きれいな発音や記憶力の向上につながります。大きな声で歌ったり、詩を朗読することも効果的です。

やってみよう！ パタカラ体操

できるだけ大きな声で「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて5回発音します。

運動 筋力低下を予防

運動の目安は「楽～ややキツイ」くらいで無理なく続けていくことが大切です。今より10分多く歩いたり運動することで効果が期待できます。

ウォーキングで フレイル予防

○姿勢よく広い歩幅で歩こう
○いつもより少し早く歩こう
○目的をもって歩こう

社会参加 社会とつながる

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口といわれています。地域の活動へ参加したり、興味があるものに取り組んでみましょう。

フレイル予防出前講座

市では1時間程度のフレイル予防講座を出前で実施しています。ふれあいサロンなどでぜひご利用ください。