

# 須賀公民館だより

● 発行 平塚市立須賀公民館 ●

平塚市夕陽ヶ丘60-32

でんわ 0463-21-2152

ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます  
港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

港しおさいだより

検索

（発行部数 5,000部）

## 職員の交代について



令和7年4月1日より須賀公民館の職員が交代しました。

【管理員】

（旧）酒井 康夫 → （新）橋本 英雄

これからも職員一同、公民館をより盛り上げていきたいと思  
いますので、後任者につきましても、前任者同様よろしくお願  
いいたします。

## いつまでも健康でいられるようにフレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター  
代表 松尾雅信

東京大学 高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックに「何もしないと筋肉は衰えます」と紹介されています。

その紹介文では次のように書かれています。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えといわれています。

筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へつながっていきます。例えば、家に閉じこもって運動をしない状況や入院で運動ができない状況では特に大きく筋肉が減少します。また、日頃あまり運動しない方は年齢を重ねるごとに少しずつ筋肉の減少が occurs。でも、筋肉は年齢に関係なく運動や日常生活での改善で筋肉の維持・増加ができます。

そのポイントは動く習慣づけをすることです。

- ・家にも、洗濯・掃除・料理などの家事をすること
- ・できるだけ買い物などの外出をすること
- ・散歩の習慣をつけること など

楽しく続けられるやり方を少し紹介します。

- ・洗濯では衣類のたたみ方を工夫して綺麗にたためるようになると楽しくできるようになる。
- ・散歩では目的をもってお寺参りや、花・鳥などを見つけ、見かけた花・鳥の名前を日記につける。

この筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。

サルコペニアになると

栄養面では：噛めなくなる→食欲がなくなる→栄養が不足する

運動面では：バランスがわるくなる→転びやすくなる→骨折しやすくなる

社会参加面では：外出しなくなる→人とのかわりが減る→認知症のリスクが高まる

サルコペニアは要介護状態への入り口として注意が必要です。

サルコペニアにならないよう楽しく続けられる運動を日常の生活の中に取り入れて、いつまでも健康でいられるよう頑張りましょう。



すかこうみんかん

# おはなし会

5月10日(土) 10:00~10:30  
いこいの部屋(須賀公民館)

全年齢  
対象!

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホットとできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

### 【5月のプログラム】

- 手遊ぶ「おはなしゆびさん」
- その他、紙芝居、絵本、パネルシアター、エプロンシアターを予定しております。



## 須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくで  
ともだちで 卓球



4月29日(火・祝)

9:00~12:00

- 事前の申込みは必要ありません。
- 参加費は無料です。
- 卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。
- 混雑時は、ゆずりあってご利用ください。

## 6月の公民館利用申込について

6月分の公民館利用申込み受付期間は4月1日(火)~4月27日(日)です。また、結果発表は令和7年5月1日(木)午前9時00分~午前9時10分で行います。