



通信

2026年 2月号

# エプロン

2026年 2月15日発行

発行責任者 猪狩 英則

〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24

TEL:6915-9315 FAX:6915-9316

E-mail :

[actepu@oak.ocn.ne.jp](mailto:actepu@oak.ocn.ne.jp)

HP :

<http://npo-epuron.org/>



~~~~~

一年のうち一番寒いと言われる2月、先日は雪が降り、最低気温もマイナスな日が続きましたが、皆さま元気に過ごされていますでしょうか？



「フレイル」とは、年齢とともに体力・気力が低下した状態で、病気になりやすい状態にあることを指します。英語の「Frailty（フレイルティ：虚弱）」が語源となっています。

フレイルは一つの兆候を表すものではなく、主に3つの特徴があります。これらは別々に存在しているわけではなく、互いに関連しあっています。早めに気づき、適切な対策をすることで健康な状態に戻ることができるため、健康寿命の延伸が期待されています。

## 身体的フレイル



転びやすい、足腰が弱って歩けない、疲れやすいなど。

## 心理・認知的フレイル



うつ状態や、認知機能の低下など。

## 社会的フレイル



一人暮らしや、一人きりの食事、閉じこもりなど。

「自分には関係ない」「まだまだ元気」。そう思う方が多いかもしれませんが、年齢とともに、体と心の衰えは少しずつ始まっています。何も意識せずに心身の衰えが進んでいくと、病気を引き起こす原因になる可能性もあるため、一つでも当てはまる方は、改善を考えてみてはいかがでしょうか。

# いきがいデイサービス ピアレス

改装工事のため、男女共同参画センター「えーる」で行われていた練馬区の委託事業「いきがいデイサービス ピアレス」が、ピアレスに帰ってきました。

1 月は、毎月行われているプログラムのひとつとして、川柳講師の永井天晴先生をお迎えし、川柳教室を行いました。その他、チェアヨガや工作を行ったり、4か月に一回誕生日会を行っています。

お昼は皆さままでお弁当を食べて、楽しい時間を過ごして頂いています。



## 認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定 NPO 法人となりました。認定 NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は1口 1,000 円で3口以上をお願いしています。

(ご寄付くださる場合、認定 NPO 継続のために  
3,000 円以上の寄付をお願いしています。)

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

\*エプロンに 3,000 円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 40\% = 400 \text{ 円}$

②地方税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 10\% = 100 \text{ 円}$

① + ② = 500 円

確定申告された場合、500 円が還付されます

### お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

### HP からはこちら



編集後記：先日は雪が降り、かわいい雪だるまが玄関先に飾られているお家が多く、ほっこりとした気持ちになりました。まだまだ寒い日が続きそうですが、感染予防をしながら、体力も落ちないように健康を心がけていきたいですね。

春が待ち遠しいです (U)