



通信

2026年 3月号

エプロン

2026年 3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
 HP : <http://npo-epuron.org/>



3月に入り、各地で色鮮やかな花が咲いている様子が見られるようになりました。いい天気で暖かい日も増えたので、外に出かけるのも気持ちいい季節になってきましたね。

さて、前号で取り上げた「フレイル」について、聞きなじみのない方も多かったのではないのでしょうか？身体的、心理的、社会的に弱っている状況を打開するためには、生活の改善、予防が大切なのですが、では、いったいどのようにすればよいのか…今号では、予防のポイントをお伝えできたらと思います。

1.「メタボ対策」から

高齢期の BMI（体重と身長の関係から人の肥満度を示す自分の体格の指標）は、中年期以前とは異なり、少し高めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみてもちょうど良いことが分かってきました。「メタボ対策」から、しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に考え直してみましよう。

(参考)目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準)2015年版

2.食事と適度な運動を

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。たんぱく質を含んだ食事をとり、定期的な運動によって筋力が衰える現象（サルコペニア）の進行を遅らせることが大切です。



定期的な運動とは、週に2回以上、一回30分程度の運動を指します。ストレッチやウォーキング、ラジオ体操など、疲れない身体を維持するために、まずはできる運動から始めてみてはいかがでしょうか？



3.早めの気づきが重要です

心と体のちょっとした衰え（前虚弱：プレ・フレイル）にいち早く気付くことが大切です。そして、自分事として前向きに捉えて行動することがその後の効果も大きいと考えられています。

特に、社会参加の機会が低下する事がフレイルの入り口になりやすいことが分かってきました。地域との関わりや、趣味仲間を見つけるなど、自分に合った活動を見つける事が大切です。



1月28日に行われた区の就職相談会は練馬区報にも掲載され、60名の来場がありました。エプロンのブースに話を聞きに来てくださった方のうち2名が働いてくださる事になりました。



就職相談会 &

地域活動マッチングイベント



2月28日に行われた地域活動マッチングイベントにも12名の方が来訪して下さい、何名かがエプロンにてボランティア活動を始めるとなっています。

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

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

②地方税の控除

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

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：卒業シーズンを迎え、教習車が増えてきました。慣れていなさそうな路上教習車を見ては、「頑張れ！」と見守りながらエールを送っています。すっかり慣れてしまった運転も、初心は忘れずに安全に楽しみたいですね。(U)

