

みどりの街角通信



発行:三輪緑山管理組合 三輪緑山1-2-2
電話 044-987-0831 FAX 044-299-9871
Eメール mkanrikumiai@fork.ocn.ne.jp

景観を人と緑が守る街

管理組合広報



2022年度 第3号 通算No.57

第19回フラワーフェスティバル

コロナ禍のため今年も寄せ植え会を中止しバスケットの展示のみにいたしました。皆様のご協力により53鉢のフラワーバスケットをスポーツ広場のフェンスに飾ることができました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。



◆◆グリーンベルト担当より◆◆～サツキに花を咲かせましょう～

この夏も雑草の成長が激しかったですね。お宅のグリーンベルトは如何でしょうか。ぜひ点検してみてください。サツキを雑草から守ってあげましょう。

枯れ調査を1月に行い、植え替えをするサツキには黄色いテープを貼り、3月に植え替えを実施する予定です。

気になる枯れを発見されましたら事務局までご一報ください。



モニュメントのイルミネーション点灯

12月3日(土) 緑山住宅入口のモニュメントにイルミネーションの点灯を開始しました。寒空を暖めますよう1月末日まで彩ります。

〈点灯時間 PM5:00～PM9:00〉



来年度管理組合役員を募集します

地域活動に参加したいとお考えの方、緑山の美しいまちなみを保全し、住みやすく住み続けられる安心安全な街を維持していくことを目指し、ぜひお力添えをお願いいたします。自薦他薦、男女を問いません。

～管理組合役員の主な活動～

☆毎月1～2回の役員会に出席

☆各担当別の活動(テレビ共視聴、グリーンベルト、良好な環境の形成と保全、広報、総務・会計、監事)皆様のご応募を心よりお待ちしております。

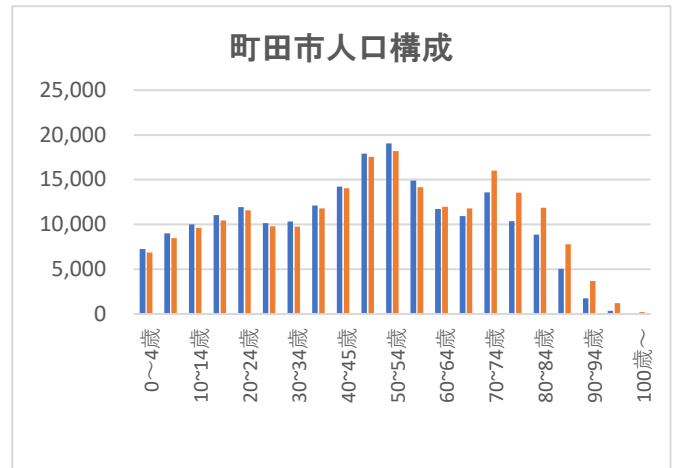
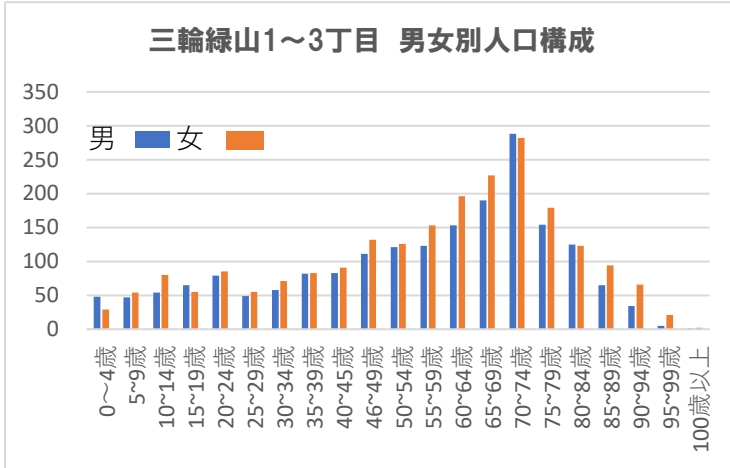
管理組合(☎987-0831)までご連絡ください。

健やかな老後を過ごすために

近年、都心郊外の住宅地の少子・高齢化が進み、社会問題化している現状があります。三輪緑山1～3丁目地区におきましても例外ではなく、図に示したように町田市の中でも高齢化比率（65歳以上が占める割合）が極めて高い状況となっています。当管理組合におきましても今後の優先課題として「高齢者に優しい街づくり」を課題として、取り組みを検討しているところです。



三輪緑山1～3丁目と町田市全体の人口構成



町田市ホームページ 町丁別男女別人口(2022. 4. 1 現在)から作成。

URL : <https://www.city.machida.tokyo.jp/shisei/toukei/setai/divmfageexcel.html>

高齢化率 町田市 27.2% 三輪緑山(1～3丁目) 44.8% (内訳:1丁目 48.5% 2丁目 49.8% 3丁目 35.5%)

また、健康な老後を過ごすためには、街づくりとともに各人の日頃からの健康への意識を高めることが必要です。健康増進に向けての啓蒙活動も広報誌を通じて行っていきたいと考えています。

先ず「老後と健康」について、長くこの分野で携わってこられた元聖路加国際病院内科統括部長岡田定医師（現西崎クリニック院長）に老後と健康について、特別寄稿をお願いしましたので、紹介させていただきます。

70代の健康問題 認知症とフレイル（虚弱）

医療法人社団平静の会 西崎クリニック院長 岡田 定



70代から増えてくる認知症とフレイルのお話です。認知症は軽度認知障害（MCI）まで合わせると1000万人もおられます。70代前半で5%、80代前半では20～25%、4人に1人が認知症です。

認知症は治らないものと思われていますが、MCIの段階で気をつければ、進行を止めることができます。

認知症防止に最も効果があるのは、運動とコミュニケーションです。認知症になりかけた人でも、体操教室に通い始めると認知機能が改善することをよく経験します。運動をしっかりとる、肥満であれば減量する、食事に気をつける、しっかりと睡眠をとる、社会的な付き合いを欠かさないことです。

70代以降のもう一つの健康問題がフレイルです。フレイルとは体重減少、筋力低下を伴い、次第に動けなくなる状態です。フレイルの予防は食事量と運動量を維持することです。60代までは食べ過ぎに気をつけないといけませんが、70代以降は少しの肥満は気にしないで、積極的に食べることです。食べて筋肉をつけることです。肉もどんどん食べて、しっかりと歩き、太陽の光を浴びることです。貯金よりも「貯筋」なのです。70代以降の女性で注意しないといけないのが転倒と骨折です。高齢女性には骨粗鬆症が多く、転倒すると容易に大腿骨を骨折します。70代以降は健康状態や認知レベルの個人差がとても大きくなります。長年の生活習慣で積み上げてきたものが表面に出てくるからです。高齢になっても元気で若々しい人には運動の習慣があります。そして生きがいがあります。生きがいを持っている人はいくつになっても若々しいものです。