

# 地

## 地域のあの人この人

〈町内で働いている方々取材し、ご紹介するコーナーです〉

今月号は、夢を実現し警察官として働く湯尾駐在所長の藤井英輝巡査長です。



湯尾駐在所長  
藤井英輝巡査長

福井市で生まれ京都の大学を卒業後、京都での就職も選択肢にありましたが、暮らし慣れた土地で家族や友人がいて安心できる環境であることから地元へ帰ることを決意。父の職業であり小さい頃から憧れていた警察官への道へと進みました。機動隊や福井南警察署を経て湯尾駐在所での勤務が5年目を迎えます。小学生から習い始めた剣道を大学まで続け、現在は4段を取得されています。



身近で気軽に相談していただき信頼される警察官として、町のために貢献したいという希望と、南越前町が安心して暮らせる町であり続けてほしいという思いを持ちながら毎日の勤務に励まれています。

こんにちは

## 地域包括支援センターです

■ 問合せ	地域包括支援センター(保健福祉課内)	☎ 47-8009
	社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階)	☎ 45-1170
	//	
	河野支所(河野保健福祉センター1階)	☎ 48-2260

### フレイル(虚弱) 予防で「介護予防」!

#### \*フレイル(虚弱)とは

高齢化に伴い、心身の活力が衰え、身体・精神心理・社会性が弱っている状態です。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ります。

#### \*フレイル予防の要点は

早期にフレイルのきざし(身体、心、生活の変化)に気づき、生活習慣(栄養・運動・社会参加)を見直すことで予防や改善が見込めます。

#### \*フレイル予防の情報は

本年度は、健康体操教室、サロン(運動普及・口腔機能向上メニュー)、高齢者保養事業への講師派遣等で具体的なフレイル予防について情報発信をしています。

#### \*自分がフレイル(虚弱)になっていないか心配

まずは健康体操教室(南条健康体操・タッピー体操クラブ・しおさい体操 ※開催日は広報紙折込の町民カレンダー記載)へ参加してみましょ。丹南地区のフレイル予防トレーナーから、気づきや実践のコツを教えてください!



本年度は、フレイル予防サポーターさんも一緒に、介護予防の活動を頑張りましょう!

