

ささえあい

第9号

天満地区社会福祉協議会
広島市西区中広1-18-27 TEL292-5181

あなたとつくる みんなでつくる ささえあいのまち

『福祉のまちづくりプラン策定委員会』発足

準備会～第3回委員会までの「経過報告」

去る5月11日に開催された地区社協総会におきまして承認されました表題「福祉のまちづくりプラン策定委員会」が、6/21の準備会を皮切りに、「3～5年先を目途に『より住みよいまちづくり』を目指して」、「7/19 第一回」「8/9 第二回」「9/20 第三回」と策定委員会を重ねてきました。

毎回、天満地区エリア 27 町内会・2 自治会・6 団体等の責任者の皆様へ開催案内を配布。地区社協・地域振興課等からのご指導を頂きながら、それぞれの立場々々からご意見を頂き、智恵を出し合い、山積する問題を一つひとつ解決していければと願っております。

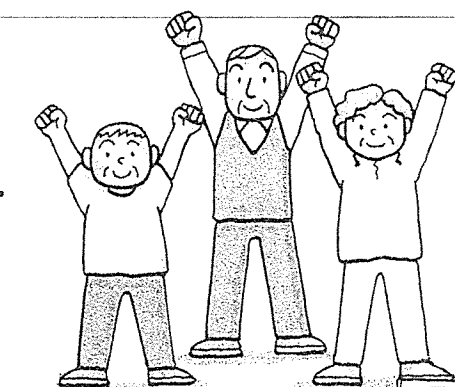
9/20の第三回より、「天満小 PTA」「観音・中広両地区地域包括センター」「天満町住宅自治会」よりも参加を頂きました。前回までに、11 町内会・天満：福島民生区・保護司会のご参加を頂いており、現在約半数の 18 組織・25 名の方の参加を頂いております。

次回よりは「テーマ」を設定し、少しずつ具体的に突っ込んだ話し合いに移行して行きたいと考えております。

皆様にもいろいろお考えがあると思います。個人の力は小さくても、目的をもって多くの人々の力を結集して事に当たれば、「岩をも砕く」の例えどおり、目的が達成出来ることと信じ、ご協力をお願い致します。

各組織の代表の皆様で、まだご参加頂けない皆様には、ご多忙中とは思いますが、地域・組織の方々からのいろいろなご意見を集約して頂き、この「策定委員会」に、地域・組織を代表してご参加下さい。お待ちしております。

「第四回策定委員会」は、10月18日(火)13:30より、社協センター中広会館一階 集会室にて開催します。

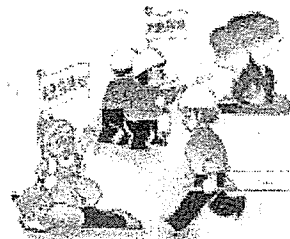


(天満地区社協会長 田口 記)

平成 23 年度 西区防災訓練のお知らせ

地震等により天満地区に甚大な被害が発生したとき、地域住民・行政・施設管理者が一体となって被災者の安全を確保するとともに、生活避難場所（天満小学校）を円滑に運営することを目指し、避難訓練及び生活避難場所運営マニュアルの検証訓練を実施します。

また、訓練会場では、起震車による地震体験や水消火器による初期消火などの各種体験、非常食（アルファ米等）の試食などのコーナーを設けますので、ぜひご来場ください。



日 時	平成 23 年 11 月 27 日 (日) 午前 9 時 00 分～ (約 3 時間)
場 所	天満小学校 (西区天満町 1 番 27 号)
主 催	西区自主防災会連合会

ふれあい健康だより.....

葉 酸

◎ ほうれん草から発見されたビタミンB群の

ひとつで、タンパク質と結合

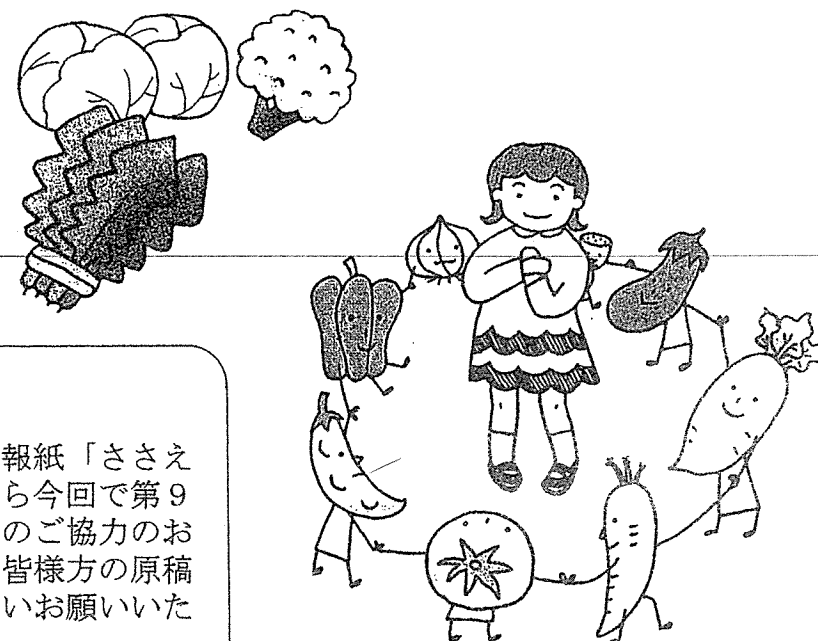
◎ 体内で合成されない

◎ 葉酸が多く含まれる食品

ほうれん草、菜の花、アスパラ、枝豆、スイートコーン、レバー、のり、緑茶

◎ 葉酸の働き

- 造血作用
- 細胞の生成にかかわる
- 胎児の発育に必要
- 動脈硬化予防
- 認知症の予防
- うつ病予防



編 集 後 記

天満地区社会福祉協議会の広報紙「ささえあい」は平成21年の創刊号から今回で第9号になりました。これも皆様方のご協力のおかげと感謝いたしております。皆様方の原稿やご意見、ご感想をお寄せ下さいお願いいたします。

(広報委員会)

認知症予防

『物忘れを 防ごう』

認知症を完全に予防したり、根治する方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣の改善によって、ある程度の予防と、発症時期を遅らせることがわかってきました。

秘訣 51

＜できるだけ魚を食べよう＞

サバ、イワシ、サンマ、アジなどの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、脳の神経伝達を良くしたり、血流を良くする働きがあります。



秘訣 52

＜読み、書き、そろばんで脳を鍛える＞

「音読、書く(書き写す)、計算」のトレーニングが脳の活性化に有効だということがわかってきました。朝食の後など毎日10分程度、音読と新聞のコラム等の書き写し、カレンダーや時計、新聞等で目に入った数字の足し算をするだけで、効果は十分期待できます。



秘訣 53

＜記憶力を積極的に使おう＞

脳の知的な機能を積極的に使う生活を送る人は、認知症になりにくいことがわかっています。食事・運動・趣味など自分が興味を持っているテーマで日記をつけるのもいいでしょう。



秘訣 54

＜新しいことに挑戦する＞

語学にパソコン、ダンスに楽器…新しいことに挑戦することは、脳を刺激し老化させないために効果的です。若いころにやり残したことや、やりたかったことにチャレンジしてみるのもいいでしょう。



健康長寿の秘訣 VII

ますます元気!

秘訣 55

＜利き手でないほうの手を使う＞

利き手とは別の手を使うと、脳に新鮮な刺激が与えられます。右利きの方が左手で歯を磨いたり、絵を描いたり、スイッチを操作するだけでもOKです。



秘訣 56

＜青竹踏みをする＞

足の裏にはたくさんのツボが集中しています。足裏のツボを刺激すると、その刺激が脳に伝わります。青竹踏みは、足ツボの刺激と同時にバランス感覚も鍛えられ、脳の活性化に効果的です。



秘訣 57

＜道具を使うスポーツをする＞

卓球やグランドゴルフ、バドミントンやテニス、ゴルフなど道具を使うスポーツは体だけでなく、頭も活性化させます。道具を使い、ボールを操るときにちょっとした力加減や距離感が脳に作用するためです。

番外

病院やサービスを賢く利用しましょう。

※『かかりつけ医を持つ』

※『かかりつけ薬局を持つ』

※『治療後の運動』

※『病気後のリハビリを大切に』

※『福祉サービスを利用する』

※『定期的に健康診断を受ける』

自分の健康は、自分で守ろう!!

ふれあいサロン物語 NO.1

「ふれあいサロン」は、いつでも、どこでもおたがいさまのきもちで、地域みんなが心をつないでいけるところ。

顔見知りが増え、声を掛け合う人が増える、そしてちょっと助けたり助けられたり。そんな支え合いの輪が広がります。

