

ささえあい

第10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

天満地区社協関連 活動報告・活動予定 (10~11月)

平成23年度の地区社協活動も、町内会長・団体長の皆様の深いご理解・ご協力そしてご参加を頂き、問題はありますが順調に経緯しております。今後ともなお一層のご協力を頂き、皆様と力を合わせ「安全・安心で住みよいまちづくり」を目指して活動して行きたいものと願っております。

10月から11月にかけての「活動報告・活動予定」を一覧致します。一人でも多くの皆様に参加頂き、交流・懇親を深めましょう。

- 10月6日(木)「ふれあいサロン 旅行会」 於「かべの湯」
28名が参加し、楽しい一日を過ごしました。
- 10月13日(木)「イキイキお達者健康教室」 於「中広会館」
- 10月14日(金)「介護予防応援講座」 於「小河内集会所」
- 10月18日(火) 第4回「福祉のまちづくりプラン策定委員会」
9名の参加で、三篠社協会長より指導助言を頂く。
- 10月19日(水) 天満地区「大規模災害避難訓練 11/27」 打合せ会
- 10月29・30日(土)「観音公民館まつり」 10:00~15:00
- 10月30日(日)「グランドゴルフ大会」 9:00~ 於 都町公園
- 11月3日(祝)「散乱ごみ追放キャンペーン」 天満中広公衛協
- 11月6日(日)「西区民まつり」 於 ひろしまサンプラザ周辺
- 11月10日(木)「イキイキお達者健康教室」 於「中広会館」
- 11月11日(金)「介護予防応援講座」 於「小河内集会所」
- 11月15日(火) 第5回「福祉のまちづくりプラン策定委員会」
※各町内会・団体より一名以上のご参加を願います。
- 11月22日(火)「保護司推薦会議」 西保護司会第二分会主催
- 11月27日(日)「天満地区大規模災害避難訓練」 9:00~ 天満小
- 12月4日(日)「散乱ごみ追放キャンペーン」 福島地区公衛協

いろいろな活動があります。記載以外に各町内会・団体の活動が行なわれています。それぞれの活動を集大成して、『安心・安全で住みよいまちづくり』に結びつくよう、皆様よろしくご協力お願い致します。

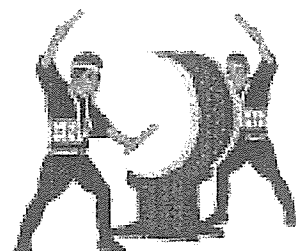
第42回ふくしま地区文化祭

～ きてみんざい! みんなが主役の文化祭 ～

日時: 11月12日(土)午前10時～、13日(日) 午前9時～

会場: いきいきフラザ

内容: 舞台発表、作品展示、バザー、カラオケ大会



日頃のグループ活動、地域活動の成果を発表いたします。おもてなしと交流の輪を広げるコーナーもたくさんあります。たくさんのご来場をお待ちしています。

第42回ふくしま地区文化祭実行委員会

ふれあい健康だより.....

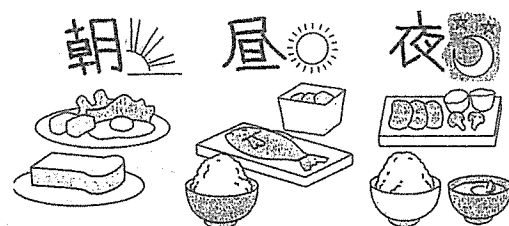
肝臓をいたわる食事

肝臓は「人体の化学工場」「沈黙の臓器」と言われる

重量=成人男性1.5kg 成人女性1.3kg

◎ 肝臓の働き

- 代謝(吸収された栄養素を分解したり合成して別の成分に変える)
糖質、タンパク質、脂質、ピルビン酸の代謝
- ビタミン、鉄の貯蔵
- 解毒作用
- 胆汁の合成(脂肪の消化液)
- 血液量の調整
- 血液凝固作用



◎ 肝臓をいたわるための食事

- 規制正しい、3回の食事
- 自分の生活にあったエネルギー量
標準体重(kg)=身長(m)×22
必要エネルギー量(一日)=標準体重(kg)×(20~30)kcal
- 主食、副菜、主菜を揃えて
- 抗酸化食品(活性酸素を抑制)をとる
キャベツ、大根、れんこん、白菜、にんじん、キノコ、果物
抗酸化食品とは「酸化を防ぐビタミンB2, C, E βカロテンを含む食品」
- 食物繊維をとる
(海藻類、野菜類、果物類)
- ◎ 脂肪肝
 - 肝臓の中性脂肪が全重量の5%以上貯留
原因=肥満、飲酒、糖尿病

編集後記

今年もあと2ヶ月となりました。11月と言う月は夏の暑さからくる疲れが一気に出る時季です。朝晩の冷え込みで風邪を引かないように、体調が悪いときは無理をせず睡眠を十分にとることが大切です。

体を横たえるだけでも回復します。年末をひかえて体調をととのえて新しい年を迎える準備をしましょう。

中広中央サロン会

於 平成 23 年 8 月 31 日



中広3丁目集会所に 11 時、13 名が参加して食事会。自宅で一人でする食事より、みなさんと歓談しながら一緒に食べる昼ごはんの美味しさ。

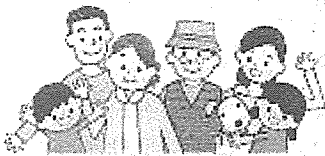
食事後、皆さんと交す最近の話題話。「熱中症」にも気をつけよう」とお互いの健康にも気をつけようと話し合う。

山本さん、内田さんより大正琴を弾いて頂き、皆さんの青春時代の曲を聴き、数名が口ずさんでいました。昔々の非常に若い時代にタイムスリップしたようです。

今回は「手芸をしようか」「折り紙をしようか」とわいわい言いながら、2 時まで過ごしました。

また、知らなかった近況・情報が聞かれるので好評なようです。

中広地域包括支援センターだより.....



簡単風邪予防に取り組みましょう！！

日ごとに寒さを強く感じる今日この頃。季節の変わり目は外の変化に体が対応できず、風邪などで体調を崩しがちです。「簡単風邪予防」をちょっとだけ意識して、元気な生活を過ごしましょう！！

☆簡単風邪予防の心得☆

- その1 手洗い・うがいをまめにしましょう
手洗いは石鹸をつけてゆっくり、丁寧に洗いましょう。
うがいは3度の歯磨きのときなど、まめにゆっくり行いましょう。
- その2 外出時はマスクをしましょう
マスクは使い捨てのものを使いましょう。人ごみに出かける時など面倒がらずに装着しましょう。
- その3 部屋の湿度を保ちましょう
湿度は60～80%が理想です。部屋やテーブルに加湿器を置いたり、まめに部屋の換気をするなどし、湿度を高くする工夫をしましょう。
- その4 食事でビタミンA・ビタミンCをとりましょう
ビタミンAは粘膜などの保護に、ビタミンCは免疫力を高めるのに効果的です。ビタミンAは、ニンジン・カボチャ・ブロッコリーなどの緑黄色野菜に、ビタミンCは、みかんなどの果物に多く含まれます。



ふれあいサロン物語 NO.2

顔なじみになったとなり近所が集まって
みんながちょっとずつ心のくばりあい。
「ふれあいサロン」はいつでも、どこでも
おたがいさまの気持ちで、あしたも、あさっても
こうして、まちのみんなと楽しく続いていきます。
サロンから新たな支え合いの輪が
またひとつ広がっていきます。

