

第43回ふくしま地区文化祭

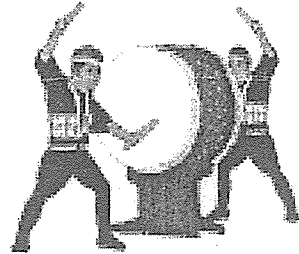
～ きてみんさい！夢に向かう文化祭 ～

日時：11月10日(土)午前10時～、11日(日) 午前9時～

会場：いきいきプラザ

内容：舞台発表、作品展示、バザー、カラオケ、

ふれあいイベント



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43回ふくしま地区文化祭実行委員会

ふれあい健康だより.....

発酵パワー

◎ 発酵とは

- 微生物の力によって元の食材にはないおいしさを醸しだす。
- 栄養価を高める作用をする。

◎ 発酵が持つ魅力

- 食べ物がおいしくなる(でんぷん、たんぱく質が分解する)
- 栄養価がたかくなる(発酵過程でさまざまな栄養成分が出来る)
- 食材の保存性が高くなる(発酵する微生物により腐敗菌の繁殖を抑える)

◎ 発酵に関わる微生物

- 麹菌(日本の環境で育つ)味噌・醤油・味醂・トーバンジャン・コチュジャン

- 乳酸菌・他の細菌を殺菌する・腸内環境を整えてくれる・ヨーグルト・チーズ・ピクルス・漬け物・甘酒
- 納豆菌・ナットウキナーゼという酵素を作り出す・腸内環境を整えてくれる・血液をサラサラにする
- 酢酸菌・疲労回復・血圧の上昇を抑える・酢
- 酵母菌・腸内の善玉菌を増やす・パン

◎ 発酵食品の効果

- 免疫力が高まる・体内のサビを除去・体内の毒素を排出・生活習慣の予防・疲労回復効果



編集後記

今年の夏はいつもの通り非常に暑い日がつづきました。11月ともなれば、しのぎやすくなりましたがでも油断は禁物です。11月は夏の疲れが一気にでる時季です。無理をしないで年末、年始に向かって身体を大切にいたしましょう。

回覧

平成24年11月1日

ささえあい

第13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

♪ 向こう三軒両隣、まわしてちょうだい回覧板、届けられたり届けたり ♪

「福祉のまちづくりプラン策定委員会」現状報告

平成23年6月に準備会を開催。以後毎月第3火曜日に定例会として、天満・上天満・中広・福島・都・小河内の全27町内会長、天満、福島地区民児協・天満学区体協・子ども会・天満小PTA・保護司会・更生保護女性会・福島地区老連等の各種団体長宛に、開催通知・議事録・参考資料等を適時配布し、去る10月16日まで15回の定例会を重ねました。(内1回流会)

その間、西区社協事務局・西区地域越し推進課・観音、中広地域包括支援センター等よりご指導頂きながら、2回にわたり各地域・団体より意見の収集等を図りつつ、各地域・団体の活動状況、テーマごとの問題点等を集約し、それらを基に話し合いをしてきました。

大変残念な事に、毎回参加者が伸びず(8~15名)天満地区社協エリア全ての意見集約が出来たとは考えられませんが、前回(10/16)の会議におきまして、3~5年先を目標にした「具体的な」プラン策定に絞る事と致しました。

他地区のまとめを参考にして、4項目に集約しました。

- 「高齢者・住民の健康 関連」
 - ① 地域住民の健康づくり
 - ② 高齢者の交流の場・ふれあいの場づくり
 - ③ 要援護者の把握・支援活動
- 「三世代・子供の問題 関連」
 - ① 三世代交流の場づくり
 - ② 地域住民の交流の推進
 - ③ 子供の笑顔を地域で育てる
- 「防犯・防災 関連」
 - ① 子ども達の安全対策の推進
 - ② 地域の環境づくり
 - 1) 地域の環境美化の取り組み
 - 2) 防犯の取り組み
 - 3) 災害に強いまちづくり
- 「組織・啓発 関連」
 - ① 支援の輪づくり
 - ② 地域住民への啓発活動
 - ③ 活動組織体制の強化



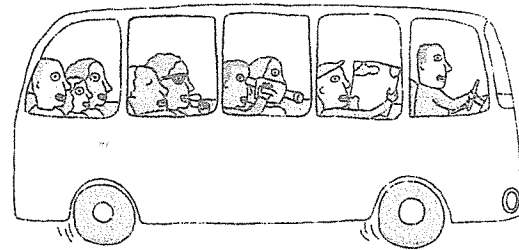
右記、○印の項目に「具体的な活動項目」を提示していきます。
皆様方の「建設的なご意見」お待ちしております。

田口 記

天満地区社協「主催行事報告」

『ふれあいサロン旅行会』

去る10月4日(木)31名の皆様に参加頂き、「かんぼ保養センター 竹原」へ行きました。往復のバス車中での歓談、お風呂、最高齢者(大正12年2月生)の方の「乾杯!」の音頭で始まった食べ切れないくらいの豪華な食膳、和気藹々のピンゴゲーム等など、リフレッシュされた一日でした。



『グランドゴルフ大会』 H24.10.20(土) 於 都町公園

10H×3R 女性	男性
優勝 中山 寿美75	串本 毅69
準優勝 中船津文子78	木原 行美75
3位 吉岡 和子81	今井 丈夫80
4位 藤井 富子83	中山 博之81
5位 福島小夜子83	藤井 正博82
B B 上田尾勝子98	熊本五十人100

暑くもなく寒くも無い絶好の日和の下、42名が参加し、豪華賞品奪取を目指し、好プレー・珍プレーが続出。交流懇親を深めた3時間でした。またの機会を楽しみに散会しました。



《行事予告》

第1回 天満川・自然観察&『健康ウォーキング』開催案内

歩く事は健康への第一歩!!

開催日時 平成24年11月18日(日) <雨天中止>

集合場所 ①天満小東側楠木付近

②中広第一公園 ③中広第三公園

<午前9時に①をスタート、②③集合の方は合流して下さい。>

コース 天満小東側~中広第一公園~中広第三公園~横川新橋

~中広大橋東詰~広瀬橋東詰~天満橋(約3.6Km 約1時間)

参加費=無料 (参加記念品は準備します。)

○ 帽子・歩きやすい服装、靴等でご参加下さい。

○ 飲料水・タオル等は各自で準備願います。

申込み先=各町内会長がまとめ、山肩(Tel・Fax 231-3407)田口(294-7170)まで

(レク保険に加入します。生年月日も連絡下さい。切=10/30)

< 第2回目は、太田川放水路河川敷にて開催予定です。 >

ご注意ください!! 高齢者の家庭内事故

<連載 第一回>

現在一般的に高齢者と呼ばれる65才以上の人でも、まだまだ現役として充実した生活を送る事ができる時代です。しかし、加齢による身体機能の低下はある程度仕方のないことです。身体能の低下が原因となり、思わぬところで事故に遭うことがあります。高齢者の場合、事故による怪我が重症化しやすく、治療や回復にも時間がかかる事から、寝たきり等重度の要介護状態に陥る危険があります。

近年の調査では、高齢者の事故は、屋外よりもむしろ家庭内で多く発生している傾向があります。家の中に居れば大丈夫と言う過信は禁物です。

住み慣れた我が家に潜む危険を知り、家庭内事故を未然に防いで健やかに暮らし続けて頂くために関係資料より連載させていただきます。

<家の中にいれば安心と思っていないか>

《高齢者の事故防止対策の誤解》

家の中にいれば安全だと思っている人が多い様ですが、それは誤解です。厚労省の「不慮の事故死亡統計」によりますと平成20年の65歳以上の交通事故による死者が3,757人に対し、家庭内事故による死者は10,446人とはるかに上回っています。また事故発生場所の過半数を家庭が占めています。家庭内にいるだけでは、事故の回避はできません。

《高齢者の家庭内事故の傾向と特徴》

○居室や階段などでの事故が多発しています。

具体的な発生場所はさまざまですが、多くは「居室」「階段」「台所」で起きています。場所に応じた事故の予防対策が必要です。

○転倒による骨折や熱傷が重症化しています。

家庭内事故の危害内容として、高齢者が注意しなければならないのが「骨折」「熱傷」です。骨折の場合、特に大腿部の骨折は治りにくく、安静を余儀なくされる事から全身の身体機能が低下し、寝たきりの状態に移行してしまう危険があります。

また、熱傷では、風呂場でのやけどや、衣服への着荷等が死亡事故へとつながっています。

住宅(敷地内を含む)	63.3%
道路	13.1%
他の建物内	9.6%
海・山・川など自然環境	2.2%
車内	1.9%
公園・遊園地	0.6%
その他	9.2%

居室=25.8%	階段=13.1%
台所=11.9%	庭=7.5%
浴室=5.7%	玄関=5.0%
トイレ=2.6%	その他=5.7%

打撲傷・挫傷=45.8%	骨折=14.7%
刺傷・切傷=16.1%	熱傷=12.5%
熱傷=12.5%	異物の侵入=2.2%他

