

平成22年11月1日



ささえあい

第5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

地域 『いきいき・サロン』 立上げ・進行中

平成22年度、天満地区社協の重点課題の一つの「地域『いきいき・サロン』立上げ」が、皆様方のご理解とご協力のお陰で、「一地区が立上げ」「一地区が申請中」「一地区が最終調整中」と着実に進展しています。本年度は、当地区エリア内におきまして8地区の立ち上げを願っております。皆様方のなお一層のご協力をお願い致します。

台帳No. 002 (10/21開設)	
サロン名	中央交流サロン
所在地	中広第3公園集会所
主催者	中広2中央町内会
代表者	熊本五十人(293-3777)
開設日時	1回/月=不定期
参加人数	11名
申込方法	町内会・民生委員へ
参加費	無料
活動内容	食事会、茶会、手芸等を通し、日常の生活、要望等を聞く。高齢者との交流懇親を深めると共に、見守りの成果を見込む。会員さんの中でデイサービス利用の方もおられるので、曜日の調整が必要。
成果	
問題点	

台帳No. 003 (10/20申請中)	
サロン名	ふくよか会
所在地	旧岡崎酒店(福島町1-2)
主催者	福島3町商店会
代表者	堀川孜郎(293-5341)
開設時期	2・4土(20:00~21:00)
参加人数	15人
申込方法	事務局(山田鮮魚店
参加費	無料 231-2421)
活動内容	安心まちづくりの巡回をしながら、雑談等を通し、会員の結束が図れると共に、声掛け等して住民に問題提起。人数が増え、資金が不足気味。
成果	
問題点	

天満地区社協第1号『中央交流サロン会』開所式 開催

10月21日(木)11時より、中広三丁目集会所において、高齢者11名と地区社協田口会長・武田副会長(福祉推進委員)・中広地域包括センター佐古センター長、地元町内会より熊本会長・田淵副会長・女性会長・民生児童委員・ブロック長他10名、計21名の参加のもと、天満地区社協エリアとしては第1号の「中央交流サロン会」の開所式が開催されました。田口会長挨拶、佐古センター長より事例報告、自己紹介等の後、全員で食事をしながら町内の昔話に花が咲きました。高齢者が11名も一堂に会す事は最近は無くなり、参加された100歳の男性も喜んでおられました。再会を約束しながら無事終了しました。

解散時、知人より頂きました名人芸の竹細工を皆様を持ち帰ってもらいました。

(文責) 中広2丁目中央町内会
会長 熊本 五十人



平成22年11月1日



ささえあい

第5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

地域 『いきいき・サロン』 立上げ・進行中

平成 22 年度、天満地区社協の重点課題の一つの「地域『いきいき・サロン』立上げ」が、皆様方のご理解とご協力のお陰で、「一地区が立上げ」「一地区が申請中」「一地区が最終調整中」と着実に進展しています。本年度は、当地区エリア内におきまして8地区の立ち上げを願っております。皆様方のなお一層のご協力をお願い致します。

台帳 No. 002 (10/21 開設)		台帳 No. 003 (10/20 申請中)	
サロン名	中央交流サロン	サロン名	ふくよか会
所在地	中広第3公園集会所	所在地	旧岡崎酒店(福島町1-2)
主催者	中広2中央町内会	主催者	福島3町商店会
代表者	熊本五十人(293-3777)	代表者	堀川孜郎(293-5341)
開設日時	1回/月=不定期	開設時期	2・4土(20:00~21:00)
参加人数	11名	参加人数	15人
申込方法	町内会・民生委員へ	申込方法	事務局(山田鮮魚店
参加費	無料	参加費	無料 231-2421)
活動内容	食事会、茶会、手芸等を通し、日常の生活、要望等を聞く。高齢者との交流懇親を深めると共に、見守りの成果を見込む。会員さんの中でデイサービス利用の方もおられるので、曜日の調整が必要。	活動内容	安心まちづくりの巡回をしながら、雑談等を通し、会員の結束が図れると共に、声掛け等して住民に問題提起。人数が増え、資金が不足気味。
成果		成果	
問題点		問題点	

天満地区社協第1号『中央交流サロン会』開所式 開催

10月21日(木)11時より、中広三丁目集会所において、高齢者11名と地区社協田口会長・武田副会長(福祉推進委員)・中広地域包括センター佐古センター長、地元町内会より熊本会長・田淵副会長・女性会長・民生児童委員・ブロック長他10名、計21名の参加のもと、天満地区社協エリアとしては第1号の「中央交流サロン会」の開所式が開催されました。田口会長挨拶、佐古センター長より事例報告、自己紹介等の後、全員で食事をしながら町内の昔話に花が咲きました。高齢者が11名も一堂に会す事は最近は無くなり、参加された100歳の男性も喜んでおられました。再会を約束しながら無事終了しました。

解散時、知人より頂きました名人芸の竹細工を皆様に持ち帰っていただきました。

(文責) 中広2丁目中央町内会
会長 熊本 五十人



おめでとう！！ 総合優勝

福島小夜子さん(中広2西町内会)

第4回 天満地区社協主催 グランドゴルフ大会開催

去る9月26日(日)9:00より、程よい日差しの都町公園 44名が参加して、天満体協GG部の皆様等のご協力を頂き、8H・3R Par72で熱戦を展開、よい汗をかきながら交流懇親を深めました。

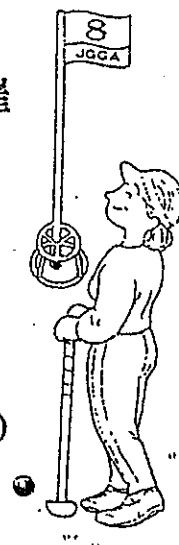
上位者の成績は以下の通りです。(敬称略)

<女性の部>

総合優勝：福島小夜子(58) 2位：中船津文子(64) 3位：津江本八重子(64)

<男性の部>

優勝：西村 幸人(61) 2位：藤岡 恒夫(61) 3位：今田 進 (61)



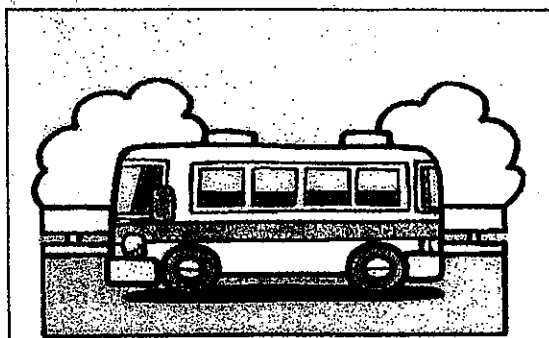
天満地区社協主催 「いきいきサロン・旅行会」 開催

去る10月7日、天候に恵まれ27名の参加のもと、「グリーンピアせとうち」へ向けて、「いきいきサロン・旅行会」が開催されました。

食事・入浴・観劇・ピンゴゲーム・往復の車中でのおしゃべり等など、参加頂きました皆様の『笑顔』は素晴らしいものでした。

何等事故も無く楽しい一日を過ごしました。

次回は、後15名程度の皆様に参加頂ける様な内容で企画し、実施したいものと願っております。皆様のご協力をお願い致します。



ふれあい健康だより.....

低栄養になるとどうなる

- ◎ 低栄養になると
- 抵抗力、免疫力の低下(風邪を引きやすい、疲れがとれにくい)
- 体重が減少
- 血中アルブミン(タンパク質の一種)値が低下
- 筋力が弱まり、転倒しやすい
- 骨粗しょう症のリスクが増大



- ◎ こんな生活していませんか
- ①かたよった食生活
 - 好きな物だけを食べる
 - 決まったものしか食べない
 - お腹がすかないので、食事を抜く
 - 食事の用意が面倒
- ②メリハリのない生活
 - 積極的に外出し、体を動かしましょう
- ③お口のお手入れ不足
 - 定期的に歯科点検をしましょう
- ◎ 低栄養予防の食事
 - たくさんより、まんべんなく食べよう
 - 魚に偏らず、肉も食べる
 - 毎日牛乳一本を飲む
 - 毎日卵一個を食べる
 - 油を使ったおかずを毎日食べる

食事

『食材の工夫で

美味しい食事を』



健康長寿の秘訣Ⅲ

ますます元気！

秘訣 20

＜香辛料の強いものは控えめに＞

香辛料は胃の動きを活発にし、消化を助けてくれますが、とりすぎると胃潰瘍の原因となることもあります。



秘訣 21

＜脂肪をとる量を減らして、さっぱり味に＞

脂肪は体に必要なエネルギー源ですが、肥満や生活習慣病の原因ともなります。ゆでる、蒸すなどの工夫で脂肪を落としましょう。



秘訣 22

＜消化・吸収のよい食材を選ぶ＞

加齢にともない、咀嚼・嚥下機能や消化器官の運動、消化液の分布機能などが低下します。消化・吸収のよい食材を選ぶようにしましょう。



『消化のよい食品』

【穀類】トーストにした食パン、おかゆ、やわらかく煮込んだうどん

【魚類】白身の魚(煮る、蒸す)

【乳製品】牛乳、ヨーグルト、生クリーム、チーズ

【豆類】豆腐、高野豆腐、みそ、ゆば、きなこ

【油類】バター(熱を加えての使用は避ける。)

【肉類】鶏肉のささみ(煮る、蒸す)

【卵】半熟卵、茶碗蒸し、卵豆腐

【野菜類】かぶ、にんじん、だいこん、ほうれん草、じゃがいも(軟らかく煮たり、裏ごしする)

【果物】バナナ、桃、スイカ、缶詰の果物、ジュース

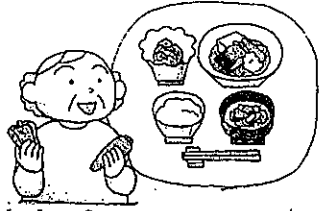
【飲物・嗜好品】薄い紅茶、番茶、ミルクゼーキ

【菓子類】カスタードプリン、ミルクゼリー、カステラ、アイスクリーム

『調理方法』=煮る、蒸す、ゆでる

『元気になる

食材を食べよう』



健康効果のある食材を上手に選び、健康づくりに役立てましょう。

秘訣 23

＜納豆は血液をサラサラに＞

納豆は栄養満点の食材です。血液を固まるにくくし、サラサラの状態を保ち、骨を丈夫にする成分も豊富に含まれています。

秘訣 24

＜ごまは体のサビを防ぐ＞

ごまには、老化防止や白髪予防に有効なビタミンEが多く含まれています。ストレスやイライラを静める効果もあります。いりごま、きりごま、ペースト状にして食べる等の工夫をしましょう。



秘訣 25

＜ビタミンAで免疫力アップ＞

緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を健やかに保ち、抵抗力をつけ目の障害を防ぎます。

【ビタミンAを多く含む食品】

ほうれん草、レバー、にんじん、かぼちゃ、うなぎ、にら、春菊、青じそ、小松菜、パセリ

＜ビタミンBで疲労回復＞

ビタミンB群は元気のもと。疲労物質を取り除き、神経系統の働きを調整します。

【ビタミンBを多く含む食品】

納豆、干しいたけ、乳製品、玄米、ごま

＜ビタミンCで抵抗力を高める＞

ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高め、また体全体の免疫力を高めます。

【ビタミンCを多く含む食品】

レモン、トマト、いちご、ピーマン、キウイ

＜カリウムで高血圧予防を＞

体内の塩分を排出し、血圧を下げます。

＜マグネシウムでバランスのよい体に＞