



ささえあい

第7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

平成 23 年度 「 活 動 目 標 」

「石の上にも 3 年」天満中広地区、福島 3 町地区併せて 27 町内会の代表者が集まり、実務的統合の話し合いを始めて 3 年が経過致しました。

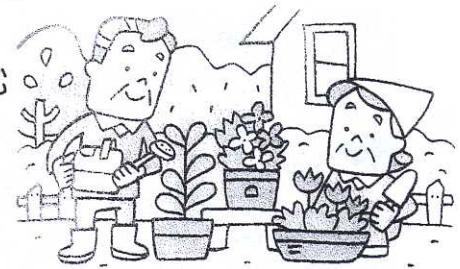
毎月第 3 火曜日に「定例役員会」を開催し、山積する難問を一つひとつ話し合いで解決しつつ、曲がりなりにも「総会の開催」「役員体制の確立」「活動拠点の設置」「車椅子の貸出し」「広報紙の発行」、主催事業としての「ふれあい会食会」「ふれあい旅行会」「いきいきお達者健康教室」「グランドゴルフ大会」等の開催、また、3 地区においての「いきいきサロンの立上げ」等など、多くの皆様のご理解ご協力、ご参加のお陰で、天満地区社協としての活動のスタートは切れましたが、一番肝心な『社協としての体制づくりが遅々として進んでいない』のが現状・実態です。

この地域には、それぞれの目的を持って活動をしている組織(団体)があります。

それぞれの組織の皆様が力を合わせ、また、『この「まち」に住む皆様は、この「まち」で安心して暮らしたい、この「まち」に住み続けたい、この「まち」で自分らしく暮らしていきたい』とお考えと思います。そのような皆様の声を大事に天満地区社協は、全て前向きに諸団体のご協力を頂きながら活動を進めて行きたいと願っています。

「まち」には、それぞれの地域性があります。それを大事にしながら、地区社協として活動して行きたいと考えます。

それぞれの組織の皆様、心をつなげてこの地域に住む皆様のために話し合ってくださいと願っています。



平成 23 年度 天満地区社協としての新たな取り組み

各町内会「町内福祉推進委員制度」の確立
「福祉のまちづくりプランの策定」

※ 詳細につきましては後日ご連絡致します。

天満地区社会福祉協議会 平成 23 年度 総会開催案内

平成 23 年 5 月 11 日 午後 6 時 30 分～8 時 30 分 いきいきプラザ 一階

※ 各町内会より「前向き」な提案を期待しています。

※ 皆様の力で、『良いまちづくりを！！』

高齢者のための「手作り弁当」

「糖尿病患者の退院後の食生活に、手助けができないかね」という、福島生協病院の職員さんの呼びかけに、町内の女性方が応じられて4人から始まった「手作り弁当」です。

毎月第3水曜日の月に一度だけですが、現在まで22年続いており、最初から参加していた方が、今も元気に特に炊飯の名人として元気に調理されています。

はじめは糖尿病患者さんに向けた弁当ですが、高齢の一人暮らしの方や、ご夫婦の方たちから要望があり、今では高齢の方で希望があればどなたにでもお配りしています。

1回目の30食から、年月を経る中で個数が増えたり減ったりしていますが現在は70食を作り、1食は300円です。

献立は福島生協病院の栄養士さんに、作り方を含め22年間変わりなく提供をしてもらっています。ヘルシーで栄養十分、ボリュームたっぷり、美味しさいっぱい好評です。

ちなみに2月の献立は「南瓜のコロッケ」「魚の香味焼き」「ほうれん草のおひたし」「豚肉の生姜焼き入り和え物」「れんこんの酢の物」「フルーツ・オレンジ」「ごはん」でした。

塩分は控え目ということで漬物は入れてありません。「ごはん」は季節にあわせ「筍ごはん」や「豆ごはん」「ちらし寿司」があったりします。調理の際には食べやすいように、小さめに切り、少し軟らかく仕上げるよう心がけています。

町内の女性方4人から始まり、広島中央保健生協の福島支部が主となり10人程度が調理していますが、調理する方自身の年齢が高くなり後継者不足を心配していたなか、平成21年頃から福島地区民生委員・児童委員協議会の方が加わってくださるようになり頼もしく思っています。

12時半ごろから調理し始め、3時ごろには弁当が出来上がりますが、早い方は2時半には取りに来られます。取りに来る方と配達するのとだいたい半々くらいです。歩ける方にはなるべく取りに来てくださいとお願ひしています。

70食の「手作り弁当」ですが、食べてみようかなと思われましたらお知らせ下さい。

広島中央保健生活協同組合
福島支部 ☎532-1264



ストレス

『明るい毎日、 いきいきライフ』

ストレスとうまくつきあい、解消する事で、明るく元気な毎日を送りましょう。

秘訣 34

＜笑いのある生活を＞

笑う門には福来る。とにかく思いっきり笑ってみましょう。ストレスの解消には、笑いのある生活を心がけてみましょう。



秘訣 35

＜ペットや動物とふれあう＞

動物とふれ合うことで、心がいやされたり、安定したり、優しい気持ちになることがわかってきました。



秘訣 36

＜恋をしよう＞

異性に心をとくめかせるのは、いくつになっても、心躍る体験です。ホルモンが活発に分泌され、若返りにも効果があるといわれています。ときめきを大切にして元気に若返ってみてはいかがでしょうか。



秘訣 37

＜何かを作る 描いてみる＞

陶芸、書道、油絵、刺繍など、何かをつくったり、描いたりしてみましょう。新しいものをつくったり、新しいことにチャレンジすることは、脳を活性化し気分転換に最適です。

秘訣 38

＜色の変化で気分転換を＞

色には心をコントロールする不思議な力があります。元気になる時は暖色系。イライラが強いときは寒色系を。変えたい気分にあった色をインテリアやファッションにとりいれてみるのもいいでしょう。

健康長寿の秘訣 V

ますます元氣！

嗜好品

『酒は適量、 たばこは禁煙』

毒にも薬にもなるお酒。また何歳でも禁煙の効果はあります。健康長寿を目指し、お酒とたばこのつきあいを見直しましょう。

秘訣 39

＜ほろ酔い程度で楽しむ＞

百薬の長ともいわれるお酒です。適量を守って長く楽しくお酒とつきあいましょう。

日本酒=1合 ビール=中ビン 1本
焼酎=0.5合 ワイン=グラス 2杯



秘訣 40

＜家族、仲間と楽しく飲む＞

一人でお酒を飲むと、深酒になりがちです。仲間との会話を楽しみながら飲みましょう。一気に飲みやがぶ飲みは厳禁です。



秘訣 41

＜お酒と上手につきあうための5か条＞

次の5か条を守ることがお酒と長くつきあうための秘訣です。

- ① 夜10時以降は飲まない
- ② 週に2日は「休肝日」を
- ③ 家族や仲間と楽しく飲む
- ④ たばこや薬と一緒に飲まない
- ⑤ 自分のペースでゆっくり飲む



秘訣 42

＜喫煙による害を知る＞

たばこには200種類以上もの有害物質が含まれ、うち40種類は発がん性物質といわれています。喫煙習慣は、がんの発症率を高めるだけでなく、呼吸器系や循環器系の疾患にかかる危険性も高めます。また、すっている本人以外の周りの人々にも大きな害を与えます。



「禁煙を始める」⇒⇒「禁煙を継続させる」



町内会だより.....

ふれあい
サロンでみんなニッコリ

平成22年11月に誕生しました、天満中町ふれあいサロン「和み」は毎月第2日曜日、午前11時30分～午後2時30分まで自宅から歩いていける「天満集会所」で行っています。

地域の仲間づくり、情報交換の場づくり、気をつかわず、楽しく時間を過ごせる場とするために、みんなで自由に企画

いろいろな意見を出し合いながら、自主的な運営を行っています。

会食後、交通安全教室、防犯教室、今年の干支づくり（兎）、折り紙で、おひな様、カブト、花などをつくり、毎回いろいろと、楽しんでいます。終わりには、次回は何をするかを、みんなできめて、また来月！.....



車椅子をご利用ください
(無料)

旅行・外出・病院などで、車椅子を必要とされる方の為に、3台貸し出しをしています。(要予約)ご利用の方は下記へお問い合わせ下さい。

天満地区社会福祉協議会
西区中広1-18-27
TEL 292-5181

『なくそう犯罪』 広島県民総ぐるみ運動実施中

～犯罪の起らない社会へ～

悪質かつ巧妙な手口で、高齢者を狙った詐欺事件が多発しています。

《なりすまし「オレオレ詐欺」！ 架空請求詐欺！ 還付金等詐欺！》

被害にあわないために

- ◎ 振り込む前に必ず確認をする。
- ◎ 不審を感じたら、家族、警察、消費生活センターなどに必ず相談する。

《なりすまし詐欺の場合》

- ◎ 本当の息子や孫などに、従来の電話番号で連絡し、事実を確認する。



《還付金等詐欺の場合》

- ◎ ATM操作による返還手続きは存在しないので、ATMには行かない。

《架空請求詐欺・その他の場合》

- ◎ 身に覚えのない請求書・通知書が届いても、無視する。
- ◎ 電話連絡するように書いてあっても、絶対に電話しない。
- ◎ 信頼できる資料で正しい名称・所在地・連絡先等を確認する。

『引ったくり被害』の防止対策

★ 銀行、ATMや買い物の行き帰りを狙った、ひったくりが多発しています。

- ◎ 手荷物を持つ場合は、車道の反対側に持つ。
- ◎ 人通りが少ない道・暗い道は避ける。
- ◎ バックはたすき掛けか・しっかり抱えて持つ。
- ◎ 後方を振り返る等、周囲に対する警戒心を持つ。
- ◎ 自転車の前カゴには、防犯ネットを使用する。



※前カゴ内の手荷物の上に、雑誌等を置くだけでも効果的です。

あったかコーナー.....



天満地区社会福祉協議会、中広会館で、平成23年2月3日に行われた「健康お達人教室」で100まで生きる栄養のお話がありました。食生活が乱れたり、偏ったりすると、体が衰え、さまざまな病気にかかりやすくなります。健康な体は、腹八分目を目安に、主食と主菜をきちんと食べる。肉も魚もしっかり食べる。献立づくりで脳のトレーニング。会食の機会を増やす。良くかんで味わう。夕方に軽い運動をする等のお話がありました。



2月3日は せつぶん まめまき

狂言の一つで、節分の夜に蓬萊の鬼が来て小唄をうたい女を口説く。女は妻になると偽って、隠れ笠・隠れ蓑・打出の小槌をとり「鬼は外、福は内」と豆をまくので、鬼は逃げ去る。教室に来られた皆さんの中から3人鬼になってもらい、鬼やらいで終了たのしい2時間30分でした。



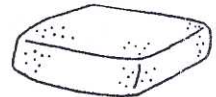
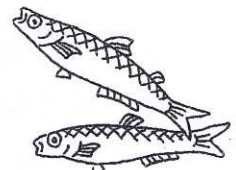
ふれあい健康だより.....

旬をよくかんで食べよう

- ◎ 歯や口の健康を保つことは
- ◎ しっかり噛むこと
 - 食事や会話を楽しめる
 - 豊かな人生を送れる
- ◎ 口の中の年齢を若く保つためには
 - 歯周年齢(歯の土台や食感、噛むときのクッションの役目)
 - コラーゲン(骨や皮付きの肉や魚をビタミンC(野菜と一緒に))
 - カルシウム(大豆製品、小魚、青菜、ひじき)
 - 唾液年齢
 - 音、香り、舌ざわり、おいしさ、見た目の刺激により分泌される



- 唾液のはたらき
 - ① 口の中の自浄さよう
 - ② 発ガン物質の毒性を抑制する
 - ③ 粘膜の保護
 - ④ 初期の虫歯を修復
 - ⑤ 消化を助ける
 - ⑥ 細菌の数を減少
- 噛み合い年齢
- しっかりかむと全身の筋肉 トレーニング (太もも、ふくらはぎ)
- 脳の回路の活性化
- 歯ごたえのある(豆、ごぼう、タコ、凍豆腐)
- 大きく切り、ゆですぎない
- 飲み込み年齢
- かむことにより、飲み込むトレーニングになる



編集後記

◎ 町内会だよりの原稿をお寄せ下さい。

あなたの町の出来事、町内行事(旅行、ハイキング、スポーツ)等なんでも結構です。写真又はイラスト入りでお願いします。天満地区社会福祉協議会 ささえあい広報紙で、町内会の皆さまへご紹介します。ご協力をお願いします。

