

2018

63

真夏の日照りや乾燥にも強く、しかもほとんど手間いらず。
命の危険を感じる暑さも豪雨も台風も、過ぎてしまえばどこのお話？ と、
また知らんぷりで咲き続けています。
可憐な姿かたちと強さを併せ持つ、すてきな夏の花ですね。

亀ヶ崎福祉だより



パンフワワーの松葉牡丹

売店のお手伝い
(8月18日亀二夏祭り)

腕を振って足を上げてイチ、ニイ、イチ、ニイ！
中学生も地域の職員として、大事な仕事を担います。
(ラジオ体操にて)



活力ある地域づくりをめざして

亀ヶ崎社会福祉協議会
副会長 仲野 啓一

亀ヶ崎地区の高齢化率は現在30%であり、今後も上昇することが予想されます。このような中で、亀ヶ崎社会福祉協議会では、地域の福祉に関する色々な活動を行っています。まだまだ地域の皆さんの身近な存在になっていないように感じています。

活動の代表的なものに毎月回覧でお知らせして開催している『心と身体のいきいき講座』があります。百歳体操や歌声喫茶など、色々な企画で、健康で元気に楽しく暮らすための内容となっております。健康長寿で『ピンピンコロリの人生』を最終目標にしています。このような活動により地域の高齢者が元気で暮らしていくことは、活力ある地域づくりにもつながるのではないのでしょうか。

今年はこれまで以上に多くの皆さんからの参加を待っています。

お隣同士誘い合って気軽に参加を！

ご長寿さん こんにちは

今井 昭作さん
千石町
昭和2年3月19日生
91歳

— 食べ物の好き嫌いはありますか？／
「割烹煮師」主義で、旬の青果物が大好きです。嫌いな物は、生態の知れた魚介類。ヤツメ、四川料理の鮎やナマズなど先入観からダメですね。

— 来春3月には92歳！健康で長生きできるように気をつけていることはありますか？
／老後はよく食べ、よく飲み、よく遊ぶこと、と自分に言い聞かせています。まずは、「医食同源」三度の食事に最大の留意をしています。

— 昔の自分に戻れるとしたらどのくらい前に戻って何をしてみたいですか？／自由な教育環境の中で最新の学問を基礎から学びたいです。できることなら小学3年生に戻り、そこから良く遊び良く学ぶ子になりたいと思います。

— 若い世代の皆さんに伝えたいことがあれば／自分の住まいから世界で一番近い場所と遠い場所はどこか探してみよう。地域社会にもソッポを向けないでね。隣に背を向けて歩き続けると、地球を一周しなければ対面できませんよ。

今は、町のサロン『カナリアの会』の講師として、月に一度町内の皆さんと歌を歌い楽しんでいるそうです。尽きない趣味が長寿の秘訣、どうぞお元気です！

編集後記

今年も心配していた通り水害が多い年になっています。酒田は余り関係ないと思っていましたが2度も避難勧告があり、避難所開設で小学校に駆け付けました。平穏な生活を送られることがどれだけ大切かをつくづく実感しました。(ひ)

地域の福祉を支えて

民生委員 元木 睦子さん
(担当：みずほ一丁目)

民生委員の仕事始めて2年目です。最初の1年目は「高齢化社会と少子化」問題等、勉強会、研修会が多々ありました。また、地域包括支援、見守りネットワーク、災害時援助緊急システム等、初めてのことで戸惑いばかりでした。

主な活動は町内一人暮らしの高齢者宅を訪問し、心配事や悩み事を聞いたり、地域と行政のパイプ役になっています。

これからもできる限り地域住民と密着し寄り添い、支援していけたらと思います。

民生委員 伊藤まゆみさん
(担当：東中の口町1番～21番)

民生委員になって2年目になりました。

自分自身、回りの方々に支えていただきながら、日々活動しています。多方面にわたる研修などにも参加し、いろいろなことに興味を持つようになりました。

働きながらの活動のため、ご不便をおかけしておりますが、これからも活動を通じて出会えた方々とのご縁を大切に、いつも笑顔で地域のみなさんと接していきたいと思ひます。

健康一口メモ

食塩摂取はひかえめに!!

塩の摂取量(一日あたり)の目標値は、男性8g、女性7g未満。
塩分のとりすぎは高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。

塩分をとりすぎない工夫

①塩分を重点的に使う

何か1品に食塩を使い、他の料理はうす味で

1品は普通味
1～2品は薄味

②天然食品からだしをとる

自然のうま味の出る食材を使う

1品は普通味
1～2品は薄味

③油を上手に使う

食塩が少なくてもおいしい調理法。ただし、1食1品が目安

1品は普通味
1～2品は薄味

④香辛料をきかせる

香味野菜、香辛料で味にアクセントをつける

1品は普通味
1～2品は薄味

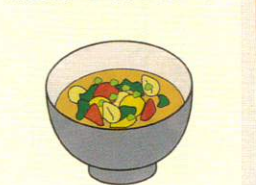
⑤和え物にはゴマやクルミを使用

塩味が薄くてもおいしく感じます

1品は普通味
1～2品は薄味

⑥汁物は一日1～2回

計量は少なく具だくさんに

1品は普通味
1～2品は薄味

第4回 介護予防講座 8月23日(木)

食べて健康・健寿食

心と身体のいきいき講座 人生100歳といわれる時代。元気にいきいきと年を重ねていくために、食事を中心とした健康づくりについてお話を伺いました。

健康食品に頼らず、
食事と運動が
大切です!

フレイル(虚弱)に なっていないですか?



酒田市健康課管理栄養士
講師 四釜 慶江氏

- 一年で体重が4〜5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動量が減った
- 1〜2項目あてはまる人
↓**フレイルの前段階**
- 3項目以上あてはまる人
↓**フレイルの疑いあり**
- **フレイル(虚弱)**とは...介護が必要になる危険性の高い状態ですが、まだ健康を維持できている状態を指す英語です。フレイルになって、運動習慣や食生活を見直すことによって改善が可能です!

運動

特に下半身、足の筋肉を
鍛えましょう



食事

減塩については
4ページをご覧ください。

- **1日3食きちんと摂る。**
まずは主食、主菜、副菜を揃えることから。野菜は1日350gを目標に。目安は生野菜両手3杯分、または小鉢5つ分です。他に果物、牛乳・乳製品もお忘れなく。汁物も上手に摂りましょう。
- **水分はこまめに摂りましょう。**
時間を決めて摂ると飲み忘れがありません。

- **お酒の適量は?** 純アルコール20gが目安です(ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合)
- **まんべんなく摂りたい10の食品群をご存知ですか?**
肉、卵、牛乳、油、魚、大豆、緑黄色野菜、芋、果物、海藻。このうち、1日7食品群以上を目標に摂りましょう。

● **しっかりとよく噛んで食べる。**
噛むことも大事な運動です!

● **皆さんの好きな食べ物は何ですか?**

5年後も、大好きな食べ物をおいしく食べるためにも、フレイルの予防をして、健康に心がけましょう。



- たらとこの香味蒸し(電子レンジを使って)
- 肉じゃが(焼き鳥缶を使用、ポリ袋を使って)
- りんこのコンポート(ポリ袋を使って)

この後、亀ヶ崎食生活改善推進員の皆さんから美味しい健康食の試食を提供していただきました。

7月21日(土)・第1回会員研修会 新たな支え合い 活動に向けて



田賀幸二氏(琢成コミ振会長)と阿部直善氏(市社協会長)を講師に、「よろずや琢成の経過とその仕組み、課題について」の勉強会を開催しました。琢成地域は高齢化率が高く、高齢者だけ世帯や認知症の増加もあり、将来の生活が心配だという住民の思いが、ワークシヨップを重ねるなかで、日常生活を支え合う必要性を感じ、平成25年11月「よろずや琢成」の立ち上げに繋がりました。遠くの親戚より近くの人がサポーターになって地域を支え合うという優れた組織で、今後はサービスメニューの見直しやサポーター高齢化解消が課題となっています。

亀ヶ崎地域も「地域で支え合う新たな仕組みづくりに向けて」①自分たちの地域がどうありたいのか②どんな仕組みが必要か。など、仕組みづくり検討委員会を立ち上げ、ワークシヨップで提案された課題を住民でさらに話し合い、地域に合った無理のない支え合い活動をスタートできるように進めていきたいものです。

地域の川で学ぶ

酒田市立亀ヶ崎小学校

7月10日に、4年1組の26名が小牧川でさつこしめ体験を行いました。統合前の旧港南小学校時代から行われていた体験活動です。大人の手を借りながら胴長を履いた後に、二手に分かれてさつこしめに取りかかります。片方のグループは、手をつないで横一直線に歩き、魚を追い込んでいきます。そしてもう片方の班は、網を持って魚を待ち構えます。今年も、ウグイやドジョウ、ハゼなどの魚が捕れ、子どもたちは大喜びでした。



「さつこしめ体験」
「うわあ〜いるいる!」
「大漁だあ〜!」

4年生は、総合的な学習の時間に、環境をテーマに学習をしています。5月16日には、4年生全員で最上川の河川敷清掃を行いました。拾ったペットボトルやタバコの吸い殻、木片などを見て「自分でも、ごみ拾いに来ようかな」とつぶやく子もいました。

このように小牧川・新井田川・最上川といった川について調べたり、さまざまな体験活動をしたりして、地域の川と自然、自分たちの生活とのつながりや人々の願いを考えていきます。

この日のさつこしめ体験でも、地域の方から、昔はどぶ川とも呼ばれるくらい汚れがひどかったこと、清掃活動が続けてきたこと、今では生き物がすむくらいきれいな川になったこと等を聞き、地域の一員として自然を大切にしようという思いを強く持てました。

一人ひとりの育ちのために

酒田市
発達支援室

子どもは地域の宝。けれども子育てに悩みはつきものです。一人で抱え込まないで、相談できる窓口があります。

● **こんな心配ありませんか?**

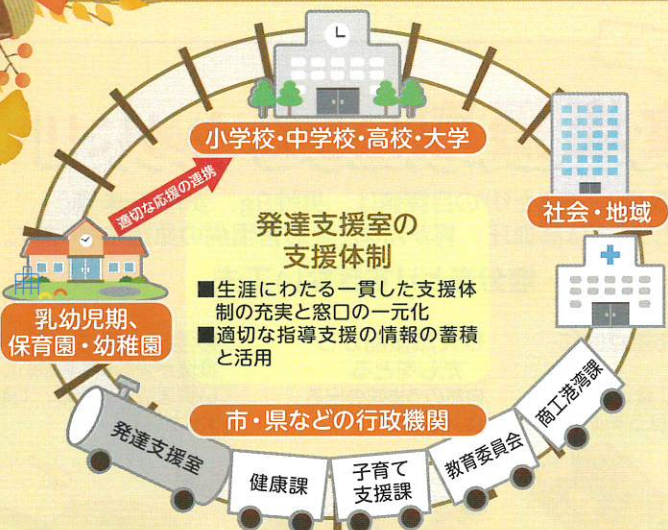
- **幼稚園や保育園で...**ことばのおくれや発音、かんしゃく、落ち着かない、生活リズム、偏食など
- **学校で...**集団生活や友達つきあいが苦手、忘れ物が多い、いつもと違うことに戸惑う、勉強が進まないなど
- **社会に出てから...**生活や就労などで困っているなど

情緒的、精神的、知的な面で不安や悩みがあったり、生活や学習面で難しさや差しさがあるなどの方に対し、一人ひとりの状況に応じた適切な支援を行うために、福祉課に発達支援室があります。

「どうしてなんだろう?」
「どうしたらいいかな?」
お一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

発達支援室の 支援体制

- 生涯にわたる一貫した支援体制の充実と窓口の一元化
- 適切な指導支援の情報の蓄積と活用



相談方法

電話、面接など(来所相談は、前もって電話予約が必要です。電話相談は随時受け付けています)

対象

酒田市にお住まいの方
対応する相談員
臨床心理士、精神保健福祉士、保健師など

場所

酒田市役所 1階 福祉課

問合せ先

☎ 0234-2616258
☎ 0234-2312258