

2022

70

亀ヶ崎福祉だより

うらかな春の訪れに

さあ、待ちに待った春！空を仰いで深呼吸。
蕾も、開く準備をしています。パンフラーの
春の花たち

最優秀作品【亀ヶ崎公園】 茂木 美千子

優秀作品
【三姉妹】 五十嵐 美智優秀作品
【お地蔵様】 芳賀 由貴優秀作品【千石町1丁目】
茂木 裕一

茂木 美千子



優秀作品「亀ヶ崎小学校前」 藤丸 美生

優秀作品
【横道町神社】 占部 涼子優秀作品
【水道部の消火栓】 田澤 薫

田澤 薫

第1回「I LOVE KAMEGASAKI」優秀作品発表！

毎年募集している親守詩に加え、令和3年度より、「I LOVE KAMEGASAKI」の募集も始めました。

「I LOVE KAMEGASAKI」は、亀ヶ崎地区内の素敵をみんなに紹介し、地域愛を育む取り組みです。地域の中の風景、四季、歴史など、ファインダーを通して切り取ってみませんか？

年間を通して募集しています。題名、氏名を表記しコミセンに提出してください。又、Instagramでの投稿も可能です。「#I love kamegasaki」を付け、題名を入れて投稿してください。

言葉にできない感謝を詠む

第4回『親守詩』優秀賞作品

たくさんのご応募をいただき、
ありがとうございました。

最優秀賞

作文・詩

毎日家事をして につこり笑う お母さん
毎日仕事をして 遊んでくれる お父さん
疲れているはずなのに 気を使ってくれる 父と母
感謝しても 感謝しきれない
いつも ありがとう

佐々木彪琉（中1）

優秀賞

定型詩

大好きな 母の笑顔 金メダル
ははのこえ いってらっしゃい スタートだ
はがぬけた ぼくもおとなに なったでしょ
つかれてる ママのおかたを マッサージ
おかあさん りょうりがうまい せかいいち

大沼さくら（中3）
平山 留伊（小1）
北田 凜（小1）
長南 朱郁（小2）
矢野こと塾（小2）

連歌

（子）もう越した？ 母と私の たけくらべ
（親）ヒールを履いても 太刀打ちできず
（子）ママの手の カサカサが好き 包む僕
（親）愛しく見つめる 明日へのエネルギー
（子）イライラと 不安な気持ちで いっぱいだ
（親）帰って来い 勇気出る飯作るから
（子）おかあさん ごはんおいしい うれしいな
（親）君の笑顔と 幸せな時間

松井さくら（中2）
佐藤 史橙（小1）
五十嵐遥貴（中1）
五十嵐美夏（小2）

作文・詩

最近すごくいらいらする。そしてお兄ちゃんにやつあたりをしてしまったりする。そしてけんかになる。その後にお母さんからおこられる。だけどその後お母さんはやさしくなる。そんなお母さんが大好きだ。いつかありがとうの言葉を言いたい。

佐々木りむ（小5）

令和4年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 高橋伸之 田澤 薫（五十音順）

表彰

おめでとうございます

酒田市社会福祉協議会表彰

●福祉協力員活動
狩野 良治さん
（亀三東）●ふれあい給食調理
ボランティア
藤井嘉智子さん
（戸澤町）

長年の功により、2名が表彰されました。

編集後記

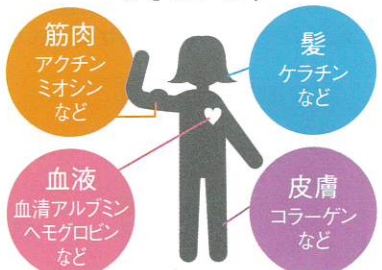
待ちに待った春来たり！ここ十数年来ない大雪による雪かきと感染拡大したオミクロン株により心も体も疲弊気味。編集会議もなかなか開けず、慣れないリモート、編集委員恐るべし。ああ、癒される春になると良いな…（N.T）

健康一口メモ

たんぱく質、足りていますか？

毎日の食事のたんぱく質
について考えてみましょう

健康維持に特に重要な栄養素です

体の約1/6はたんぱく質で
できています1日に必要なたんぱく質は
50~60g

男性
（18歳以上）
推奨量 60g

女性
（18歳以上）
推奨量 50g



出典：日本人の食事摂取基準2015年版（厚生労働省）

年齢や生活習慣に応じて、

たんぱく質摂取量を増やすように意識することが大切です

摂取量が少ないかと思った時は、
牛乳・乳製品で手軽にとれます

- 牛乳コップ1杯（200ml）
- ナチュラルチーズ（カマンベールチーズ）1パック（約90g）
- ヨーグルト（全脂無糖）1カップ（約100g）

栄養・運動・社会参加が健康寿命を延ばす

今日から始めよう 脱・フレイル(虚弱)！

日本海酒田リハビリテーション病院
介護予防認定理学療法士 栗田 宜享 先生

最近体が思うように動かなくなっている、なんとなく疲れてやる気がない、もしかしてそれはフレイル(虚弱)かもしれません。いつまでも元気でいられるように、フレイルになりにくい心と身体を作りましょう。文末にあるダイナミックフラミンゴ療法も合わせてぜひチャレンジしてみてください。何歳でも遅くはありません、筋肉も骨も鍛えられますよ。

フレイルとは？

フレイルになるとどうなる？

ちょっとした怪我や病気などのストレスがきっかけで介護が必要になる可能性が高い状態の事を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルには、体力や筋力の低下といった身体的なものだけではなく、認知機能の低下やうつなどの精神的なもの、閉じこもりなどの社会的なものもあります。フレイルの人は5年のうちに死亡や要介護状態、転倒・骨折、入院などの危険が健康な人に比べて約2～3倍であると言われています。

フレイルの原因と症状

「何をするにも面倒だ」「人と関わりたくない」「疲れやすくなった」「外に出たくない」「食欲がなく体重が減ってきた」など話す人は周りにいませんか？それらはフレイルの症状かもしれません。フレイルの大きな要因は加齢とされています。ただし、ちょっと待ってください。年を取ったからと言って全ての人がこのようなことを感じているわけではありませんよね？そうです。つまり「年のせい」とは言い切れないのです！

フレイルは防げる！
改善できる！

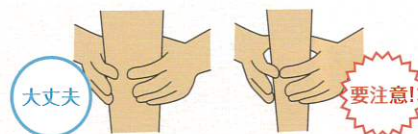
元気な人には共通点があります。それは「栄養」と「身体活動」と「社会参加」！この3つが同時に満たされている人ほどフレイルになりにくいことが分かっています。具体的には、1日3食食べ、毎日40分～1時間ほどの家事か運動をし、毎日少しでも誰かと話す機会がある。これがフレイル対策の基本です。また、運動に関して言えば、年間25時間以上、歩行で言えば、1日4000歩、が筋力を保つ最低基準と言われています。

筋肉足りていますか？

筋肉が少ない場合は運動とたんぱく質の摂取が重要です。まずは指輪つかテストから。

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲む。

隙間ができる場合は要注意です！



1分間×3回＝1時間の歩行に匹敵！ ダイナミックフラミンゴ療法

安定した椅子や手すりにつかまります。そして片方の足を前のほうに5センチ程度上げます。この状態で1分間静止します。目は両方とも開けておきます。続いて、もう片方の足を上げて同じく1分静止します。これを1日3回、朝・昼・晩と行ってください。



Q：何歳から対策をすればいいの？

回答：筋肉や運動能力は、すでに40歳代から徐々に低下していきます。つまり、早いに越したことはありません！

Q：通販で見かけるサプリメントはどうなの？

回答：申し訳ありませんが、一概にお答えはできません。理由は、サプリメントに含まれる栄養素と皆さんが不足している栄養素、それが合うかが分からないからです。ただし、サプリメントの効果は食事が摂れていることが大前提です。しっかり食事を摂った上で試してみてください。

夢に向かって

酒田市立亀ヶ崎小学校

校長 齋藤 正志

長く続くコロナ禍、学校もたくさんの規制や自粛を強いられる中、「子ども達の未来」に向けての取り組みをしています。

「志高く、夢(目標)に向かって挑戦し続ける亀ヶ崎の子どもの育成」が、本校の学校教育目標です。今年度、キャリア教育の一環として、子どもたちが憧れる職業の方々から、直接お話を聞く機会に恵まれました。

12月には亀ヶ崎小学校の卒業生である、プロ野球中日ドラゴンズの石垣雅海選手をお迎えし、全校児童が体育館でお話をお聞きしました。2月には全日空の客室乗務員2名を講師にお招きし、5・6年生が特別授業を受けました。

どちらも華やかな世界のイメージがありますが、子どもたちに伝えてくださったのは、プロフェッショナルとして直向きに努力し続けることの大切さでした。あきらめずに努力を重ねたことで夢をかなえ、自分をもっと成長させるために、現在も努力し続けている。ご自身の経験を交えた具体的なお話に、みんな真剣に聞き入り、一



CAさん達と接する貴重な機会



僕もプロ野球選手になるぞ！

人ひとりが自分の夢の実現に向けて考えることができました。

子どもは家族の宝、地域の宝です。地域のめんごい赤ちゃんをご紹介します。

こんにちは

赤ちゃん



齋藤 侑衣ちゃん
[R3.4.13生]
みずほ

元気に生まれてきてくれてありがとう！
すくすく元気に育ってね😊
これからも成長を楽しみにしています♡



齋藤 咲空ちゃん
[R3.8.25生]
千石町

おだやかで、おしゃべり大好きな咲空ちゃん。お座りをして回りに置いてある物に手を伸ばして遊んだり、ゴロゴロ寝返りをして楽しんでいます。明るくて元気なかわいい女の子になってね



奥山 心稀ちゃん
[R3.6.19生]
千石町

いつも笑顔でぐんぐん成長、家族を幸せにしてくれる心稀ちゃん♡
思いやりがあって回りを助けてあげられるような、やさしい子になってね！



高橋 英愛ちゃん
[R3.3.13生]
東中の口

いつもニコニコ可愛いえまちゃん♪
わが家の癒しの存在♡
素直で優しい女の子に育ってね♡



武長 海音くん
[R3.8.17生]
東中の口

よく食べてよく笑うパワフルな海音くん♪
これからもすくすく元気に育ってね！