



みはらふくし情報

8月号

令和4(2022)年
8月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
本郷地域センター(三原市本郷保健福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター) 電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター) 電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

一時期は落ち着きを見せていた新型コロナウイルスですが、本格的な夏に入り、再び猛威を振るっています。三原市内でも連日多くの感染者が確認されていますが、基本的な感染対策や、ワクチン接種をしながら、感染予防に努めていきましょう。

隆景くん「タン・ターン体操」 DVD作りました！ ～城山サロンでDVDの初お披露目会～ 本郷地域センター

本郷地区で活動する「城山サロン」の支援者のお一人が、高齢者の誤嚥などを予防する取り組みとして、嚥下機能を高める『隆景くん「タン（舌）・ターン（まわす）体操』を考案し、DVDの作成に取り組みました。

作成に当たっては、地域の協力者や本郷町観光協会、第10区民生委員児童委員、市社協が作成委員会を結成し、6月に完成させました。このDVDには、「健康に良いと分かっているけど、一人では続けにくい体操を、サロンの皆で合わせて取り組んでいけるように」との願いが込められています。

6月27日には、「城山サロン」で初のお披露目会を開催し、参加者は、マスクをつけながらも、笑顔で楽しく取り組まれました。

『隆景くん「タン・ターン体操」DVD』は、本郷地域センターで貸出しており、本郷地域のどのサロンでも借りることができます。希望があれば、社協本郷地域センターまでお問い合わせください。



舌を出した本郷町観光協会ゆるキャラ
『隆景くん』が表紙を飾るDVD



笑い声も交じりながら「タン・ターン体操」
に取り組む城山サロンのみなさん

人と“ふれあえる”地域の寄り場 ～上徳良地域 ふれあい交流会～

大和地域センター

7月19日（火）に大和町上徳良地域で、ふれあい交流会が開催されました。この交流会は、「地域に寄って話せる場所がほしい」という地域の声をきっかけに、自治会組織で構成する「上徳良町づくり実行委員会」の役員が中心となり、75歳以上の一人暮らしの人を対象とした交流の場として企画されました。

新型コロナウイルスの影響で長らく開催を見送っていましたが、開催を待ちわびる住民の声が高まり、この度第一回目を開催する運びとなりました。

当日は、10人ほどの参加者が集まり、いきいき百歳体操をした後、お茶やお菓子をつまみながら、お互いの近況を報告し合うなど、おしゃべりを楽しめました。

参加者の中には、「一日誰とも話さない日がある」と話す人もいて、顔を合わせて話すことを「少し恥ずかしい」と照れながらも、嬉しそうな表情をされていたのが印象的でした。

役員からは、「手探り状態で不安もあったが、みんなが楽しんでくれて良かった。次回に向けてまた企画していきたい。」と初開催の達成感を感じていました。



百歳体操に取り組む参加者

お役立ち情報 暑さに負けない体力づくりを！！

「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの症状を感じていませんか？その症状、夏バテかもしれません。今回は夏バテ対策の中でも「食欲がない」に効果的な食事のポイントを紹介します。

夏バテ対策に効果的な食べ物

豚肉、うなぎ、大豆製品など【ビタミンB1】（不足するエネルギーを補うのに役立つ）

ピーマン、ブロッコリー、果物など【ビタミンC】（抗酸化作用で紫外線から身体を守ってくれる）

魚、かまぼこ、鶏肉など【タンパク質】（体づくりに欠かせない）



アリシンを含むにら、玉ねぎ、ねぎ、にんにくなどの「香味野菜」や、クエン酸を含むお酢、梅、レモンなどの「酸味」を上手に料理に取り入れてみましょう！



豚とニラのスタミナ丼



なすと豚肉の梅だし炒め

参考：AJINOMOTOPARK
URL:<https://park.ajinomoto.co.jp>