

東西条地域センターだより

第42号

令和2年2月25日発行

東西条地域センター TEL&FAX 082-421-2023

菜の花や月は東に日は西に（蕪村）

蕪村の名句です。この句でもそうであるが、
菜の花は夕映えの中において最も美しい。

蕪村の句は月をあしらって日本画風な抒情味を
漂わせている。（大泉書店・歳時記より）



春らしい陽気の日があると思うと、急に真冬に立ち返ったような寒い日もありますが、体調管理を万全にされて、水温ぬるむ春を待ちましょう。（センター長）

《市民一人、1学習・1スポーツ・1ボランティア》は

東広島市教育委員会生涯学習推進のキャッチフレーズです。

令和元年度も後、1か月余りとなってまいりました。
東西条地域センターも今年度のまとめと来年度を迎えるにあたっての準備を進めています。東西条まつりや主催講座等の開催、住民自治協議会や各種団体、自主活動講座でのご利用など多くの皆様方のお世話になり、感謝しています。新年度の当センター主催講座、並びに自主活動講座のご案内は3月の東西条地区住民自治協議会だより43号と一緒に各家庭に配付させていただきます。



《東広島市建設部・維持課より お知らせ》

「道路・河川の草刈・側溝清掃等の作業における報奨金制度」の令和2年度関係書類が住民自治協議会事務局に届きました。市が管理する道路や河川の簡単な維持作業を地域ぐるみの社会奉仕作業として行う団体は、書類を取りに来て下さい。

《 自治協主催講座・「知っ得！健康生活」1月28日開催 》

健康に関する事、体操や介護を学ぶ講座です。今回は第4弾でテーマは、①冬の寒さ・風邪に負けない体づくりについて、48名の参加者がありました。ご指導は西条北地区高齢者相談センター・桜が丘保養園の皆様にもお世話いただきました。

I) 栄養について

栄養士の方から、1日60gのたんぱく質を摂取する事の大切さについてお話していただきました。食事のポイントとしては、毎日10の食品群<肉・魚介・卵・海草・油脂・緑黄色野菜・牛乳(乳製品)・大豆(大豆食品)・いも・果物>をまんべんなく摂取することにより寝たきりのリスクが低くなるということです。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかりを食べるのは逆効果になるそうです。各自「食生活チェックシート」を使って確認しました。

栄養について学んだ後は、グループごとに分かれて、熊本名物・いきなり団子(サツマイモと小豆を使った蒸し料理)を作りました。上新粉と薄力粉に水を加えてしっかり捏ねることで指先の体操になりました。

II) 口腔体操・衛生の話では

- ①水分をしっかり取りましょう！ 一日に摂る水分は食事から1リットル+飲み物から1リットル。1日コップ5杯が目安です(食事時+起床時+就寝時)。取り組んでみましょう！
- ②噛む力、飲み込む力が落ちてきたら・・・食べやすい大きさに切る、繊維に対して垂直に切る、隠し包丁を入れる、皮をむく、肉はすりこぎで繊維を叩いたり・筋切りをする、など。また加熱(煮る、蒸す)した方が柔らかくなる、あんかけにする、などを教わりました。

<参加者からの感想>

- ・毎日の食事の大切さ、健康寿命を少しでも保つための参考になりました。
- ・自分の栄養不足がよくわかりました。気をつけて偏らない食事をとりたいと思います。
- ・薬を飲むことで低栄養を引き起こすことを学び、むやみな薬の摂取を控えたい。
- ・日常栄養について気を使っていましたが、改めて勉強になりました。



<講座風景 令和元年1月28日>



<講座風景 令和2年2月4日>

《 自治協主催講座・「知っ得！健康生活」2月4日開催 》

今回は第5弾でテーマは、「かんたん測定で運動器年齢を判断して測定結果に応じてトレーニングを提案し健康をサポートする仕組み」プログラムの体験を行いました。43名の参加があり、ご指導は広島大学大学院総合科学研究所と企業のスタッフの皆様にお世話頂きました。

測定結果をいただいて、皆さんは個別トレーニングを理解し、やる気満々で終了しました。

《 東西条トピックス 》

- 1) 「第20回・さわやかウォークの日歩こうDAY」が3月1日(日)AM9時~開催されます。区民の皆様、参加して頂いて健康づくりとコミュニケーションを図りましょう。
- 2) 東西条スポーツ少年団バレー部、「第13回卒業記念近郷親善バレーボール大会」が3月15日(日)、河内スポーツアリーナで開催されます。応援よろしくお願い致します。

