

大崎上島町 社協だより

No. 246

2023(令和5)年10月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 0846-62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



ストレッチ教室で 楽しく健康づくりしませんか？



社会福祉協議会では高齢者の健康増進、介護予防を目的に週に2回、大崎と木江でストレッチ教室を開催しています。この教室では平本幸三先生が講師となり、タオルを使ったストレッチや足腰を鍛える体操やウォーキングを楽しいお話を交えながら行い、楽しく健康づくりができる教室です。

これから運動を始めてみたい方、軽く運動をしたい方、介護予防に関心のある方、一緒に健康づくりをする仲間を作りたい方は是非ご参加ください！

- 参加費 無料（送迎はございません）
- 内容 健康チェック、ストレッチ体操・ウォーキング、その他
- 持参物 タオル、飲み物は各自でご準備いただきます。
- 開催時間 午前10時～11時です。

大崎教室

- ・場 所 大崎産業会館2階
- ・開催日 毎週水曜日

木江教室

- ・場 所 木江保健福祉センター
- ・開催日 毎週金曜日



大崎ストレッチ教室の様子



木江ストレッチ教室の様子

平本幸三先生



体験利用もできます。
ご興味のある方は社会福祉協議会にご連絡ください！
大崎支所 ☎ 64-4178
木江本所 ☎ 62-1718

本誌掲載のストレッチ教室及び裏面在宅介護者家族会は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています



学んだことをサロンに活かす！



わがまちスポーツ「ボッチャ」をやってみよう！

10月1日、インクルーシブ・スポーツ・フェスタ広島2023が開催され、本町では「ボッチャ体験会」が大崎武道館で開かれました。

そこには、ふれあいサロンの協力員が自主的に参加されており、「ぜひサロンでボッチャをやりたい！」という声があり、10月17日に大西サロンで体験会を企画していただいたところ、28名の参加がありました。

まずは、職員がボッチャのルールを説明し、二人一組になり、本番さながらにコートもテープを貼って作っていただき、実際に競技を行いました。

初めて挑戦される方が多く、「これ難しいけど楽しいねえ」と興味を持って下さる方もおられ、楽しい時間を過ごされた様子で、これをきっかけに競技人口が増えていくことを願います。



インクルーシブ・スポーツ・フェスタ広島
ボッチャ体験会

10月1日体験会の様子



老人クラブだより

グラウンドゴルフ大会を開催しました！

10月11日(水)、シーパーク大串において、第28回グラウンドゴルフ大会が開催され、多くの会員が参加しました。

当日は天候に恵まれ、絶好のグラウンドゴルフ日和で、普段の練習の成果を十分に発揮され、皆さん元気にプレーをされていたのが印象的でした。

これからも会員の介護予防や社会参加につながるように様々な企画を行い、元気なまちづくりに取り組みます。



【優勝】大串長寿会 宇郷 博夫 様
【準優勝】原下長寿会 石本 文章 様
【第三位】片浜長寿会 丹後 光也 様



約100名のご参加をいただきました！

赤い羽根共同募金

街頭募金を実施しました



10月13日(金)、広島銀行木江支店の入り口で赤い羽根共同募金の街頭募金を実施しました。たくさんの方々が募金に協力してくださり、7,752円の募金をいただきました。この募金は大崎上島町の福祉のために活用させていただきます。

ご協力いただいた地域の皆様、広島銀行木江支店の皆様、本当にありがとうございました。

丈夫な骨のつくり方 ～あなたの骨は大丈夫？～

骨は身体を支え、脳や内臓などを守り、身体に必要なカルシウムを蓄えるとても大切な役割を担っています。カルシウムには、身体の機能の維持やホルモンの分泌を促す働きがあり、不足すると、私たちの身体は必要なカルシウムを確保するために、骨を溶かしてしまいます。そのため骨や歯が弱くなり、骨折や歯のトラブルなどが起こりやすくなります。

骨粗しょう症は、骨量が低下して、骨がスカスカになってみられる病気で、ちょっとした転倒でも骨折しやすく、高齢者の場合は寝たきりになる最も大きな原因となっています。骨量は加齢とともに減少していき、特に女性は閉経をきっかけに著しく減少します。高齢女性に多いと思われがちですが、偏った食生活による栄養不足や運動不足などによって、年齢、男女問わずおこることもわかっています。

転んで骨折しちゃった

どうしたの？



最近は高齢者や女性に限らず、**男性や若者にも骨が弱い人が増えています。**

骨の形成に必要な栄養素とは？

毎日の食事で、カルシウムとともに、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質、マグネシウム、亜鉛、カロテノイドなどの栄養素を合わせて取ることが重要です。ビタミンDはカルシウムの吸収・定着を助けます。ビタミンDは、適度な日光を浴びることで体内でも作られます。ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させる働きがあります。タンパク質は、骨の材料になるので十分に取るようにしましょう。マグネシウムは、骨の弾力性を保つのに重要です。亜鉛は、骨の代謝に必要な酵素の働きをよくするために不可欠な成分です。植物に含まれる色素成分カロテノイドは、強い抗酸化作用があり、骨の代謝などにも影響しています。それぞれの栄養素を含む主な食品は、以下を参照にしてください。

カルシウム：牛乳などの乳製品・大豆製品・小松菜や大根の葉・海藻・小魚

ビタミンD：鮭やサバなどの魚、キノコ

ビタミンK：納豆・乾燥わかめ・ブロッコリー・ほうれん草

たんぱく質：肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品

マグネシウム：雑穀・玄米・ナッツ類・海藻類

亜鉛：卵・レバー・牡蠣・ほたて

カロテノイド：にんじんやトマトなどの緑黄色野菜・ミカンなどの柑橘類



骨への刺激が、骨を強くする

栄養とともに骨の健康に大切なのが、骨に刺激を与えることです。骨は重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで骨を作る細胞が活性化し、強さが増すといわれています。ウォーキングやジョギングなどの運動はおすすめです。また、足踏みやつま先立ちになってストンとかかとを落とす動作も有効です。

《相談窓口・問い合わせ》 大崎上島町地域包括支援センター ☎67-0022

大崎上島町木江5-9 (木江保健福祉センター内)

ご寄付ありがとうございました

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【令和 5年 9月 9日 ~ 令和 5年10月13日 お申し出分】

【香典返し】

- ・沖浦 藤原 幸司 様 (故父 孝夫 様)
- ・原田 川本 亮之 様 (故父 孝司 様)
- ・原田 末田 宅伸 様 (故父 鉄馬 様)
- ・東野 榎本 栄子 様 (故夫 明 様)
- ・木江 加藤 一英 様 (故母 ヒサ 様)
- ・大串 奥本 恵明 様 (故父 正三 様)
- ・東野 北村 泰宏 様 (故母 美枝子様)
- ・木江 池田 真由美様 (故弟 渉 様)

【生前のお礼】

- ・中野 好中 久人 様 (故父 英三 様)
- ・中野 水井 賢三 様 (故妻 美笑 様)

【生前のお礼】

- ・尾道市 濱中 和子 様 (故父 春二 様)
- ・明石 山竹 徹 様 (故母 朝子 様)
- ・沖浦 朝山 洋子 様 (故叔母 榊原満江様)
- ・中野 田原 孟 様 (故祖母 貴子 様)
- ・明石 藤原 鈴子 様 (故姉 西村悦子様)
- ・匿名 (2名様)

【一般寄付】

- ・原田 川本 亮之 様
- ・明石 中田 一夫 様 (外出支援のお礼)
- ・中野 越戸 正雄 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

社協からのお知らせ

「在宅介護者家族会」11月はお休みです！

認知症の人と家族の会



日時：11月24日(金) 9:30~11:30

場所：オレンジハウス

対象者：認知症状がある方、在宅で介護されている方



在宅介護者家族会 リフレッシュ交流会～in世羅

在宅介護者家族会は、介護をされている方が、介護に関する悩みや役に立つ情報などを共有することを目的に開催されています。

年に1度、介護者の交流と介護疲れの解消を目的にリフレッシュ交流会が行われ、今年度は9月15日に世良高原農場へ行きダリアを見てきました。

今年は少人数ではありましたが、会話も弾み皆様ダリアを楽しまれている様子でした。

介護をひとりで抱え込まず、ぜひ一度家族会へ参加してみませんか？お待ちしております。

<お問合せ先> 社協居宅介護支援事業所 ☎62-1255 (担当：泉)



「社協だより」は、皆様からの社協会費・寄付金などにより、発行させていただいております。