

大崎上島町 社協だより

No. 245

2023(令和5)年9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/>



外出支援協力員研修会を開催しました！



アルコール検知器



講師の上岡さん

8月28日、木江保健福祉センターにおいて、外出支援協力員研修会を開催しました。今回は、竹原警察署大崎上島分庁舎 交通係 係長 上岡 雄一さんをお招きし、交通安全に関する講習会を行っていただきました。

道路交通法の改正内容や、県内及び竹原警察署管内の交通情勢、運転者に気を付けていただきたいことについてお話しいただきました。延期されていた事業所などの安全運転管理者に対するアルコール検知器を用いた運転者の酒気帯び有無の確認義務化が今年の12月から始まると説明があり、上岡さんが持参されたアルコール検知器を、参加者に試していただきました。社協でもアルコール検知器を導入し、より安全に事業を実施できるようにします。

今回の研修会では、福祉有償運送運転者の更新登録の手続きも併せて行い、多くの協力員の方に引き続きご協力いただけることになりました。一方でこの度の更新を機に協力員を引退された方もおられます。長年にわたりご協力いただき、誠にありがとうございました。

社協では、新たに外出支援事業で通院の送迎をしていただく運転協力員を募集しています。協力員になっていただくには講習会の受講が必要です。詳しくは裏面お知らせ欄をご覧ください、ぜひご協力いただきますようお願いいたします。

木江小&木江サロン交流会 今年も開催しました。



近所のおばあちゃんとおしゃべり



積極的にお手伝い



高得点で喜びのハグ

9月7日(木)、木江小学校と木江サロンの交流会を行いました。毎年の恒例行事になった交流会ですが、今年はサロンの参加者と同じテーブルに子どもたちが座り、自己紹介を兼ねてお話の時間を作り、普段地域で見かけてもなかなかできないお話をたくさんしました。そのあと4チームに分かれて魚釣りリレーとバグーゲームをしました。

子どもたちの元気いっぱいの姿にサロンの参加者も自然と笑顔になり、来年の交流会がまた楽しみになりました。



最後はみんなで集合写真を撮りました



大崎上島町共同募金委員会より

今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。

皆様にご協力いただいた募金は、上記のような学校と地域をつなぐ活動や健康増進事業など、住民の皆様が住み慣れたまちで自分らしく生きていくための活動へ活かされております。ぜひ趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。





筋力と基礎代謝



(1) 食べすぎ・肥満・やせすぎは万病のもと

食欲の秋と呼ばれるこの季節。旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで、体重が増えやすい季節でもあります。特に男性は肥満の割合が増加しています。

(2) 「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり！

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方、不健康なダイエットなどによる「やせ」は、**だるさ、疲れやすさの原因**となります。毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。

おいしいね

食べ過ぎないようにしてね



肥満は、多くの生活習慣病を招く恐れがあります。
食べすぎには注意しましょう。

ちょっと太っちゃった。
ダイエットしなきゃ！



食事量を減らすだけでなく、**運動**も忘れずに！！

(3) 筋肉を落とさず、適正体重を目指そう！

・BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMI（体重÷身長（m）÷身長（m））が用いられ、18.5～25が普通体重とされていますが、単純計算された値のため、筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別はつきません。BMIが普通体重でも筋肉と比べ脂肪が多く、**体脂肪率が高い隠れ肥満**となっている場合もあるので注意が必要です。

・20代から始まる**サルコペニア**（加齢に伴い、筋肉量が減少していく現象）

体重が増えたりお腹周りが気になった場合、食事量を減らしてダイエットすればと考えがちですが、**低栄養状態**となったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、**サルコペニアのリスクを高める**ことにもなります。サルコペニアは25～30歳ごろから始まり生涯を通じて進行します。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、進行を抑えることが可能です。

(4) 体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量アップ！

肥満の予防には、**エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切**です。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果もあります。体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ・寒さなどの温度変化に備えています。

気温が下がる冬は**基礎代謝※**が上がるので今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、**冬太りを予防**できるだけだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずです。

筋トレの後はウォーキング
に行こう！



※基礎代謝：心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量

有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的

《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 8月 11日 ~ 令和 5年 9月 8日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・木江 藤原 浩孝 様 (故母 舒子 様)
- ・中野 土井田 智恵様 (故母 正美 様)
- ・原田 石本 扶美江様 (故母 高畑不可巳様)
- ・広島市 向井 和宏 様 (故義父 直行 様)
- ・原田 中坂 多恵美様 (故母 サチエ様)
- ・木江 松本 拓司 様 (故母 和子 様)
- ・匿名 (1名様)



【香典返し】

- ・中野 望月 武司 様 (故妻 葉子 様)
- ・木江 浜田 修 様 (故母 トヨコ様)
- ・中野 伊藤 薫様、陽子様 (故父 公雄様)
- ・東野 宮原 進 様 (故母 リツコ様)

【一般寄付】

- ・中野 小川 誠 様 (チャイルドシート借用のお礼)
- ・明石 中田 一夫 様 (外出支援のお礼)
- ・東野 東本 鼎 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

認知症の人と家族の会



日時：10月27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



社協からのお知らせ

在宅介護者家族会

日時：10月20日(金)

13:30~15:00

場所：大崎老人福祉センター1階

(すまいる一む)

対象者：在宅で介護されている方または
介護されていた方

社協居宅 ☎ 62-1255 (担当：泉)

までお問い合わせください。



くらしの相談会

大崎上島町社会福祉協議会では、介護、仕事、生活など、様々なお困りごとがある方の相談窓口として『くらしの相談会』を開催します。

日時：10月17日(火)

受付：13:30~14:00

会場：役場 大崎支所3階

対象：大崎上島にお住いの方・支援者

社協本所 ☎ 62-1718 (担当：井上)



まだまだ
募集中!!

外出支援サービス協力員を募集しています!!

社会福祉協議会では、バスなど公共交通機関の利用が困難な方で、ご家族の送迎が難しい高齢者や障がい者の方を病院へ送迎する「外出支援サービス」の運転協力員を募集しています。運転協力員になっていただくには、国土交通大臣認定の簡単な講習会の受講が必要です。今回の講習会は次のとおり開催されます。

日程：10月7日(土)、8日(日)の2日間

会場：三ツ城地域センター(東広島市西条下見)

※受講に係る交通費、受講料などは本会が負担します

ご協力いただける方は、

9月25日(月)までに

社協本所 ☎ 62-1718

担当：塩飽、安本へご連絡ください



「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。