社協シンボルマーク

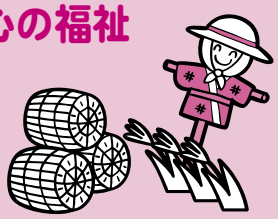
# 栗東 ふくし

No 167 平成18年9月１日　編集・発行　栗東市社会福祉協議会
〒520-3015　滋賀県栗東市安養寺190
☎077-554-6105　FAX 077-554-6106
H　P：http://www.ritto-shakyo.jp/

もくじ

・平成１８年度敬老の日特集 ……2～3
・平成１８年度共同募金運動
　～地域の福祉、みんなで参加～…… 4
・地域のうごき …… 5
・センターのうごき …… 6
・善意銀行だより …… 7
・ふくしのお知らせ伝言板 …… 8

**あなたと私をつなぐ心の福祉**



**第18回 ボランティアまつり in Ritto**
（平成18年7月16日（日）・栗東市中央公民館）
市内のボランティア・市民団体・市民が一同に集まり、様々な催し物を通して交流し、
ボランティアの和・市民活動の輪が広がりました。

この広報は共同募金配分金で作成しました。

# 食で元気に過ごしましょう!!!

健康で充実した生活を送る上で欠かせないのは、栄養バランスの摂れた食事。
高齢になると食事をする上で特に気をつけるべき点が幾つかでてきます。
そこで今回は高齢者の食事のポイントを紹介します。
（疾病、障害をお持ちの方は医師等の指示に従ってください。）

**敬老の日 特集**

## 1 たん白質を摂りましょう。

たん白質は身体をつくる源であり、筋肉や血液、臓器をつくります。（床ずれ予防にも効果があります。）

また、**低栄養**の予防にも不可欠です。

低栄養とは…

低栄養とは、たん白質とエネルギーが不足している状態のことをいいます。食事に気をつけるというと、多くの人は生活習慣病予防の為に「食事量は少なく」「肉や卵は控えめに」と考えますが、必ずしも高齢者にとっていいものではありません。全身の栄養が悪いこと、つまり「低栄養」は介護予防の視点からも重大な問題として考えられています。H17年介護保険制度の改正により、地域支援事業における介護予防事業の柱の一つとしても、「低栄養予防」が取り上げられています。

## 2 野菜・果物・海藻を摂りましょう。

これらには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンＣは老化防止に、繊維質は便秘防止になります。

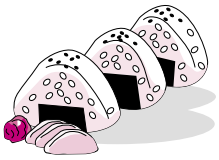
また、食塩の主成分ナトリウムを体外に排泄する働きもあります。

## 3 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

高齢になると味覚が低下し、味の濃いものを好む傾向があるので注意しましょう。
高齢者に限らず、食塩は１日 10g 未満に抑えるとよいでしょう。

**＊身近な好物油断できない塩分 !! ＊**

☆梅干し１個 ……（2.1g ～ 1.6g）
☆たくあん３切れ ……（1.4g）
☆佃煮、昆布｛3g｝……（0.6g）
☆ぬか漬け・きゅうり５切れ ……（0.8g）



**♪塩分を抑えるポイント♪**

・酢や香辛料、だしの味を活かす。
・煮物は隠し包丁を入れて、味をしみこませる。
・醤油やソースはかけるより、つける。
・麺類のスープは残す。
・全体をうす味に、濃味を少量そえる。
・旬のものを使い素材の味を楽しむ。
・汁物はうす味。実だくさんに。
・漬物は細かく刻んで量を多く見せたり、浅漬けや即席漬けを用意する。

## 4 水分補給を十分にしましょう。

加齢にともない、体の細胞内の水分量が減ることや、のどの渇きを感じにくくなることから、高齢者は脱水を起こしやすくなっています。１日１～１．５ℓ（カップ５杯程度）を食事以外でこまめに摂りましょう。

## 5 この時期夏バテに注意！！

９月は夏の疲れが蓄積し、暑さへのストレスも限界に近づいてくる頃です。
高齢者にとっても、食欲不振を引き起こす夏バテは大敵です。「夏バテかな！？」と思いつつ、疲れた体のままになっていませんか？一度チェックしてみましょう！！

### ☆夏バテ危険度チェック☆

| | |
|---|---|
| | ほとんど一日中エアコンの効いた部屋にいる。 |
| | 夏でもあまり汗をかかない。 |
| | 普段から運動不足だ。 |
| | 水の代わりに糖分の多い清涼飲料水を飲む。 |
| | 欠食をすることが多い。 |
| | 毎日、間食をする。 |
| | 外食が多い。 |
| | 食生活は加工食品が中心だ。 |
| | 昼食はそうめんなどで軽くすますことが多い。 |
| | 疲れがたまりやすい。 |

**○が４個以上ついた人**は夏バテへの対策が必要です。しっかりと水分を摂り、冷房の効き過ぎには注意しましょう。そして、こんな時こそ食べて乗り切ることが夏バテ必勝法です。

**☆夏バテに効く食材☆**

- **＊豚肉**…ビタミンB1を含み、炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。
- **＊にんにく**…アリシンがビタミンB1の吸収を助けます。
- **＊梅干し・レモン**…酸っぱい成分クエン酸は、疲労回復にピッタリです。

○が０～３個 セーフ / ４～６個 要注意 / ７個以上 危険！！

栄養などに関するご相談はこちらまでどうぞ。

**栗東市健康増進課　TEL 554－6100**

## 栗東市最高齢の方にインタビュー！！

下村　初音　さん
（102歳）

Q、下村さんが、お元気で生き生きとされている秘訣は何ですか？
A、今まで病気一つしたことがないです。
自然のなりゆきでここまできました。
Q、好きな食べ物、苦手な食べ物は何ですか？
A、好き嫌いはないです。（スタッフによるとイモ類がお好きなようです。）
Q、毎日欠かさず食べているものはありますか？
A、ないです。

今回は下村さんが通われている「ゆうあいの家」にて、インタビューさせていただきました。
私がデイサービスルームにお邪魔した時は、オーバルボール（マットに点数が書かれたマスがあり、それをめがけてボールを転がすチーム対抗ゲーム）の最中でした。下村さんも力をこめてボールを転がしておられ、得点を稼いでおられました。「ゆうあいの家」に通われるようになってから、とてもお元気になったとのことです。
下村さんの元気の秘訣は、何でも好き嫌いなしに食べ、仲間と楽しく過ごすことなのかも知れませんね。

**平成１８年度　共同募金運動**　～地域の福祉、みんなで参加～

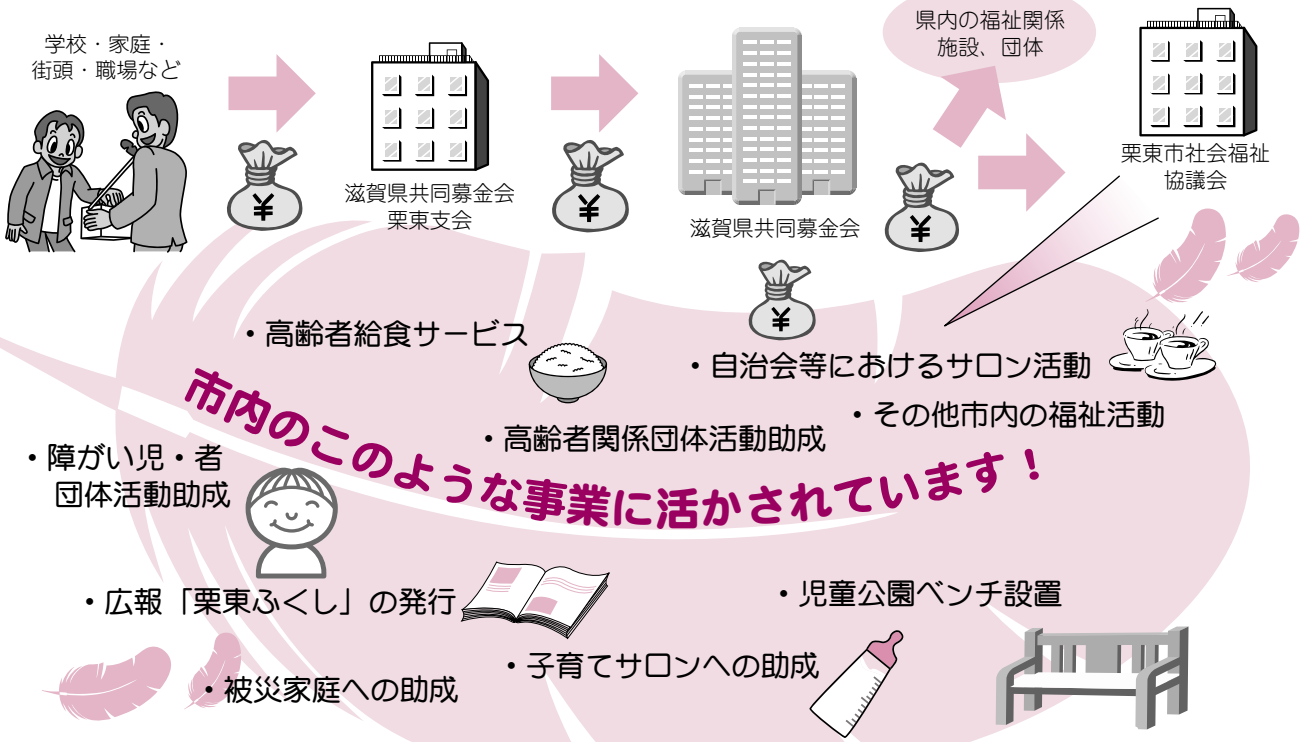
# 本年度もみなさまのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします!

共同募金は今年で60回目を迎えます

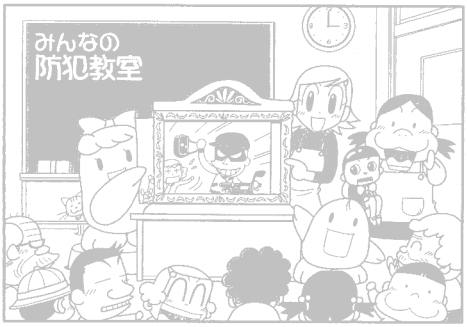
運動期間　　平成１８年１０月１日～１２月３１日

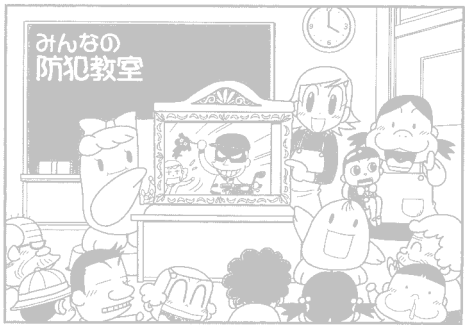
本年度も１０月１日より、赤い羽根共同募金運動が全国的に実施されます。

共同募金はさまざまな民間の社会福祉活動を財政面で積極的に支援していくための、住民の参加による自主的な活動です。みなさまからの善意は地域での多様な課題に取り組む福祉活動に役立てられます。




## ま　ち　が　い　さ　が　し




左の絵を見くらべて、５つのまちがいを探してください。答えと住所、氏名を記入の上、ハガキでご応募ください。正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをお贈りします。

【あて先】　〒520－3015 栗東市安養寺190
栗東市社会福祉協議会
共同募金まちがいさがし係

【締め切り】
平成１８年９月２９日（金）

【当選発表】
11月１日発行「栗東ふくし」（No168）で発表。
当選された方はお名前を掲載させていただきますことをご了承ください。

※広報、共同募金についてのご意見、ご要望等ございましたら併せてご記入ください。

# 地域のうごき

## 介護者（家族）の会会員のつどい&交流会開催

7月15日、栗東市介護者（家族）の会会員のつどい&守山市介護者希望会との交流会が森遊館において開催されました。

午前中はグループ別懇談を行い、日頃の悩みを語り合いました。楽しい昼食会をはさんだ後、午後からは福祉用具（自助具）製作ボランティアα工房さんによる自助具の展示会、民生委員の横山正さんによる介護保険についての話、オリジナルソング「寄り添ういのち」の合唱など、盛りだくさんの内容で日頃の疲れを癒し、笑いあり、涙ありの楽しいひとときを過ごしました。

### ◎栗東市介護者（家族）の会をご存知ですか？

【事業内容】
・会員のつどいの開催
・地区別懇談会の開催
・地区別介護サロンの開催
・施設見学や講演会の開催
・他市町との交流会の開催
・会報「寄り添ういのち」の発行 等

【会員】
栗東市内在住で介護している方、また今までに介護をしたことのある方、介護に関心のある方

＊詳しい内容を知りたい方は、栗東市介護者（家族）の会事務局〈社会福祉協議会内〉までご連絡ください。

☎554−6105

## 地域の中の楽しい遊び場・居場所・交流の場

金勝児童館

### 今大切にしたい〝子育て・子育ちを支える〟

地域の中で子育て、子育ちを支えるための三つの間「空間」「時間」「仲間」が減少しつつあることが気になります。遊びが十分に満たされないために起こる不全感、ストレス過剰などが様々な問題をひき起こしているのではないでしょうか。

### ～みんな集まれ　こんぜっ子～

### ◎なにものにも変えがたい子どもの輝き

「こんにちは…」と、元気に挨拶をして保護者と子どもが一緒に、また児童が自ら来館する。毎日いろんなことを感じ、新しい発見・喜びがたくさんあります。

～自由で温かくて活気があって～

「毎日の子育て大変だけど、ここにくるとホッとする」と、会話が弾み子どもたちも楽しく遊び、遊びの中でつながり、ちょっと困った体験もしながら、子どもたちがいきいき輝いています。

### ◎社会の中で地域に密着した安心した居場所

保護者と子どもが、小学生が真剣に向き合ったひと時

～金勝焼き（陶芸）に挑戦～（写真）

夢中になって取り組む保護者と子どもや小学生の姿がありました。土をこね、楽しみながら自分の思いを作品にたくし、出来上がりに期待をよせていました。地域の特色を活かし、地域の方々とつながりあい、地域福祉の一助を担っている児童館を子育ての拠点として気軽にご利用ください。

お問い合わせ
金勝児童館
☎558－3527

# センターのうごき

## やすらぎトップニュース

### 筋肉向上体操

7月26日から4日間、毎月実施しております筋力向上体操を行いました。

毎月いろいろな物を使って体操しています。お手玉やニギニギボール（握力を強化するやわらかいボールです。）など。今月はタオルを使っての体操をしました。タオルを使うと、動きづらい方の手も、つられて動くことがあります。

音楽に合わせて身体をゆっくり伸ばすことにより楽しく運動できます。

来月からもいろいろと工夫した体操を実施していきますので、多くの皆様のご参加お待ちしております。

そろそろ疲れてきました!!

**やすらぎの家**　住　所：出庭700－1
TEL：554－0606
FAX：554－0870

## 住民憩の家

### 梅雨がなんだ！

梅雨の時期、憩の家では「グラウンドゴルフ大会」や「わいわい夏祭り」を開催し、じめじめとした空気を吹き飛ばしました。

グラウンドゴルフ大会は、悪天候だった為、憩の家の館内を工夫して作った〝特設コース〟で行いました。土の上とは違うボールの転がり方や、コース内容が好評を呼び、「またやりたい！」と次回の開催を大変期待しておられました。

わいわい夏祭りでは、模擬店や抽選会の他にも、栗東市こどもセンター協議会や葉山江州音頭同好会の皆さんにご協力いただき、より一層盛り上がることができました。お客様は、終始笑顔で名前の通り〝わいわい〟とにぎわった夏祭りになりました。

うたっておどってわいわい

**住民憩の家**　住　所：六地蔵31－6
TEL：553－3536
FAX：551－1744

## 老人福祉センターなごやかセンター

### ギター演奏会開演！

8月の1週目にギター演奏会をしました。ギターとキーボードの音楽に合わせて、利用者さんみんなで声を出して歌いました。ギター演奏者も以前老人福祉センターバスの運転手をしてくださった方なので皆さんと気心も知れ、話を聞いて大いに笑い、演奏が始まると歌詞カードを見て真剣に歌っておられました。「声を出して歌うことは体にも良いことだ。」という演奏者の言葉通り、終わった後には皆さん生き生きとした顔をされ、楽しい時間を過ごしてもらうことができました。

歌よりもトークの方が長い!!

**老人福祉センター なごやかセンター**　住　所：安養寺190
TEL：554－6109
FAX：554－6106

## ゆうあいの家

### ナイスショット！

7月の第4週は囲碁ボールです。

基盤になった人口芝に、グラウンドゴルフの要領でスティックでボールを打ち込み、得点を競います。

人口芝で山あり谷あり。強く打ち過ぎると外へ出てしまいます。簡単そうで意外と難しいんです。でも体力を問わずみんなが楽しめるスポーツです。慣れてきた頃にゲーム終了。皆さんほんとうに楽しそうでした。

応援にも力が入ります。

**ゆうあいの家**　住　所：小柿1－10－10
TEL：554－1004
FAX：554－1066

平成18年6月17日　～　平成18年8月18日

# 善意銀行だより

**あたたかい善意をありがとうございました**（敬称略）

## 《金銭》

◆関西日立㈱みどりの会…… 20,000円

◆匿名…… 8,000円

◆綣東自治会…… 10,000円

ふれあいまつりの売り上げ金の一部

◆村瀬　直…… 100,000円

香典の一部を

◆匿名…… 5,250円

◇やすらぎの家へ指定寄付

## 《物品》

◆匿名……米30kg

◆安養寺エルダー婦人会……雑巾35枚

※ ◆は預託者、◇は払い出し先

**古切手、ベルマーク、使用済みテレフォンカードありがとうございました。**

- ㈱アズメック
- アキスチール㈱滋賀支店
- 奥邨　進
- ㈲共盛プレコン
- 金海　龍貴・聖龍
- 黒田住建
- コミュニティセンター治田西
- ㈱さんでん
- 島田　忠次
- ㈱進幸金属興業
- ㈱スター
- 葉山幼稚園
- 原田　美穂子
- 星野　薫
- 匿名

## 各　種　相　談　の　ご　案　内

| 相　談 | 相　談　員 | 日　付 | 時　間 | 場　所 |
|---|---|---|---|---|
| 心配ごと相談 | 学識経験者・弁護士 | 9月11日(月)・10月10日(火)・11月10日(金) | 9：00～12：00 | 総合福祉保健センター<br>なごやかセンター |
| | 学識経験者 | 9月20日(水)・10月20日(金)・11月20日(月) | 9：00～12：00 | |
| 税金相談（要予約） | 税理士 | 9月13日(水)・10月11日(水)・11月8日(水) | 10：00～12：00 | |
| 法律相談（要予約） | 弁護士 | 【予約開始日】<br>9月28日（木）…… 9月1日（金）<br>10月26日（木）……10月2日（月）<br>11月30日（木）……11月1日（水） | 9：30～12：00 | |

＊ 上記相談の予約は社会福祉協議会（電話　５５４－６１０５）までお問合せください。
＊ 住民のみなさまの日常生活上の悩みごとなどのご相談に応じます。
＊ 法律相談の予約は相談日のある月の１日の８：３０より予約を受け付けます。
＊ **法律相談では、解決が難しい法律問題について、弁護士が相談に応じ、問題解決に向けての助言をします。今後の方向性について助言をする相談ですので、一つの問題に対しての継続利用はご遠慮ください。**

# ふくしのお知らせ伝言板

## むつみ園ふれあいまつり

日　時……9 月 9 日（土）11：30 ～ 15：00
場　所……むつみ園 ( 草津市山寺町 666 番地の 1)
対　象……40 歳以上
内　容……＊青空市場　＊模擬店
　　＊ビンゴゲーム
　　＊ブラスバンド演奏 ( 予定 )　など
連絡先……むつみ園　☎ 565 － 1456

## 平成 18 年度社会福祉協議会会費にご協力をお願いします。(一般会費・賛助会費)

社会福祉協議会は、民生委員児童委員、各種団体、企業などのご協力を得て、住民参加による福祉のまちづくりを進める団体です。みなさまからの会費は地域の実情に応じた住民主体の活動が幅広く展開いただけるために、大変貴重な財源となっております。今年度も地域福祉活動が積極的に展開できますよう、みなさまの温かいご協力をお願い申しあげます。

| | | |
|---|---|---|
| 一般会費（各世帯） | 一戸あたり | 700 円 |
| 賛助会費 | 一口 | 5,000 円 |

## トレーニング機器使用講習会参加者募集

パワーリハビリ用のトレーニング機器を使って運動をすることで、主に下肢の筋力、腹筋・背筋など体の眠ってしまった筋力と神経を動かす効果があります。

日　時……10 月 10 日（火）　10：00 ～ 12：00
場　所……なごやかセンター機能回復訓練室
対　象……40 歳以上
定　員……20 人程度（定員になり次第締切り）
内　容……講義と実技指導
　○トレーニング機器の特徴と使用方法
　○運動の意義と効用について
　○トレーニング機器の開放について　等
参加費……200 円
持ち物……運動靴、動きやすい服装、タオル　等
申込み……栗東市社会福祉協議会
　　☎ 554 － 6105

## 子育て支援助成金の申請を受付けます！～赤い羽根共同募金の助成で実施します～

市内における子育て支援の推進を目的に、子育て支援に取り組む団体、ボランティアグループに対して助成金を交付します。

【助 成 額】　30,000 円以内
【助成期間】　平成 18 年 9 月 1 日～平成 19 年 3 月 31 日に実施される事業

**詳細については社会福祉協議会までお問い合わせください。**

【お問い合わせ】
栗東市社会福祉協議会　TEL 554 － 6105

## 栗東市社会福祉協議会のホームページを平成 18 年 5 月 1 日より開設しています!!! 是非一度ご覧頂きご活用ください♪♪

**ホームページアドレス⇒ http://www.ritto-shakyo.jp/**

○社会福祉協議会はどんな事をしているのか？
○社会福祉協議会が行っているイベントや研修、お知らせ等様々な情報。
○地域の福祉活動の情報。（小地域福祉活動やサロン等の情報）
○市内各老人福祉センターからのお知らせ。
○栗東市のみなさんに新鮮な情報を届けるためにブログを使用しての情報提供や事業の報告。

左記のような情報の掲載をしています。これからもより一層このホームページを活用しながら、皆さんの声に耳を傾け「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」に努めてまいりますので、是非一度ご覧頂き、ご活用ください♪

★ふくしのお知らせ伝言板の記事を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。