

# 梅屋 社協だより

令和元年  
11月

第181号

梅屋社会福祉協議会発行

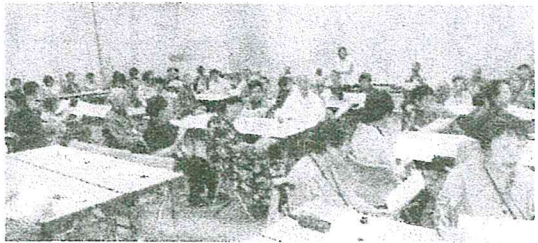
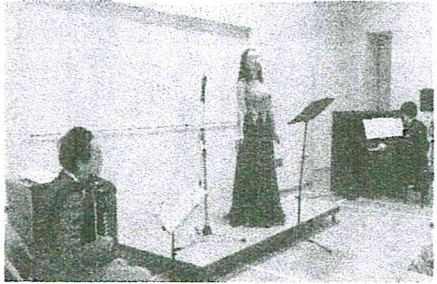
## 「第一六八回梅屋すこやかサロン開催」

一〇月一八日金曜日、すっかり季節は秋になりました。

今日は音楽教室の田村真理子先生をお迎えいたし、音楽で秋を味わっていただきました。ソプラノの優しい声が響き、落葉松の歌は本当に心がしみみます。ピアノのソロもしみじみ聞かせていただきました。発声練習の後、皆さんで「紅葉」「植生の宿」などを合唱。アコーデオン伴奏も加わっていただき、「りんごの唄」などの昭和歌謡もみんなで歌いました。参加者は四名男性八名女性三六名、スタッフ一七名、町福祉委員三名、包括一名、合計六五名でした。又、交対協三名の御協力を頂きました。



音楽で健康の  
サプリメントを



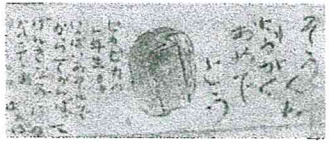
今回は十一月一五日（金）マジシャン中村さんの「おしゃべりマジック」です。お楽しみに！

## 「絵手紙教室」

一〇月二日（水）参加者九名

今月は巻紙に「おめでとう」と題し、お誕生日祝いや入学祝などの言葉を書き、言葉に合った絵を描き入れました。

十一月二月は年賀状作りで、十一月は干支「ねずみ」の消しゴムはんこを作ります。



## 「京（今日）から始めるいきいき筋トレ」

十月 二日 二六名、一六日 二七名、  
二三日 二五名、三〇日 二六名

運動や読書・行楽のシーズンになってまいりました。皆さん元気で来ていただいています。

筋トレでは楽しく運動をして頂くため歌に合わせて運動を毎回行なっています。今月「かかし」でした。脳を活性化させ体調や転倒防止につなげていきます。椅子に座って輪になって、参加者の皆さん「エッサ・ホイサ」と声に出し元気になって帰られます。今月は即位礼正殿の儀のお祝いに因んでるを作りました。

朝晩の気温差に注意して風邪を引かないように気を付けて。



十一月は六日、一三日、二〇日、二七日

## 「きつずばあくイン梅屋！」

一〇月のキッズパークは、朗読ボランティアさん二名きていただきました。

絵本を読んでくださり、詩の朗読をしていただきました。お話の世界に引き込まれる時間を持つことができました。雨降りが影響したのでしょうか、参加人数は四名とちよつと少なめでしたが、のびのびと遊べたのではないのでしょうか。

スタッフはお手伝いの方も含めて八名でした。お父さんの参加もあり、保護者は五名です。

来月十一月一六日はお母さんのためのリフレッシュヨガを予定しています。



## 「女性会だより」

梅屋体育祭では、多数の方に模擬店の利用いただきありがとうございます。美味しいというお言葉を聞きました。うれしく思っております。

又、十一月二四日（日）女性会大バザーを開催致します。多数の皆様のお越しをお待ちしています。

尚、ご寄贈下さる品がございましたら女性会町委員までご連絡下さい。ご協力よろしくお願い申し上げます。



「まちXふくし懇談会 東部会場の開催について」  
九月三〇日午後七時からウイングス京都で、「まちX



ふくし懇談会」が開催され、沖野自治連会長、関副会長、民生からは五十嵐様を含め七名が参加しました。

懇談会の目的は、「地域の福祉課題やニーズ」と「その課題解決やニーズ対応に向けて地域住民や事業所で出来るようなこと」をベースに、これから五年後を見据えて重要なキーワードを掘起すことでした。

この難しい課題に、前半はグループワークを基本にして各自が意見を出し合い、後半は出てきた意見についてのグループ討議を重ねてキーワードを掘起しました。

当日のグループ数は一〇組もあり、総勢七〇名を超える参加者でした。同様な懇談会が「西部会場」でも開催され、合わせると一四〇名近くの参加者になりました。

今回のグループワーク活動やキーワードは、次に述べます「中京区地域福祉活動計画第四次プラン」に反映されます。

「中京区地域福祉活動計画第三次プラン」は二〇一七年度で終了し、上記の意見交換が反映された「第四次プラン」としてレベルアップし引継がれていきます。



参加された皆様、遅くまでご苦勞様でした。

### ◎第二回介護予防研修会は「丸竹夷で唄って踊ろう」

社協三名で参加しました。

講師は増田アキ子先生。昔懐かしい「丸竹夷二押御池」の唄に合せ盆踊りの振り付けを習いました。

手振り足さばき、指先を、パツとのぼすなど脳トレ筋トレにもなり「七回繰り返せば覚ええます」との先生の言葉を励みに一回二回と練習しました。

先生の軽快なトークと振りの教え方もユーモアたっぷりです。笑いながらアツと言う間の一時間三〇分でした。イスに座ったままでも大丈夫と一人一人の体調に合わせて踊れます。

終了後増田先生とお話すると「以前梅屋学区に住んでいました」との言葉に親近感を感じサロンに教えに来て頂くようお願いしました。明年一月のサロンに講師として来て下さいませ。丸竹夷二の盆踊りの輪が広がると楽しいです。

### 「中京ふれあいまつり」

一〇月二〇日(日)、「中京ふれあいまつり」に梅屋は、わた菓子、ポップコーンで参加しました。ポップコーンは袋も豆も品切れとなり綿菓子も長蛇の列で大盛況でした。スタッフも休憩なしで頑張りました。



### 「御池地域包括支援センターより」

|| コツコツ、カルシウムをとって骨を丈夫に！ ||

・みなさんの骨は大丈夫ですか？

みなさんは、骨の健康のために何かされていますか？  
骨は、体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄える、とても大切な役割を担っています。子どもは、骨を丈夫にするために牛乳や小魚などからカルシウムを積極的に摂っていた人も多いと思います。しかし、現状では大切な骨をつくるカルシウム摂取量は、一日に必要な目標値をすべての年代で下回り、不足していることがわかっていきます。

カルシウムには、体の働きやホルモンの分泌を促す働きがあり、それが不足すると、わたしたちの体は骨を溶かして必要なカルシウムを確保します。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。

### ・骨の形成に必要な栄養素

毎日の食事では、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あわせてとることが重要です。ビタミンDにはカルシウムの吸収や定着を助け、カルシウムが排出されるのを防ぐ働きがあります。また、ビタミンDは、適度な日光(紫外線)を浴びることで体内でも作られます。適度に日光を浴びることも心がけましょう。

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。たんぱく質は、骨の材料になるので、十分に摂るようにしましょう。

肉、魚介類、卵、大豆製品などは良質なたんぱく質です。マグネシウムは、骨の弾力性を保つのに重要で、体内のマグネシウムの約六割が骨に含まれています。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：鮭や鯖などの魚、きのこ
- ・ビタミンK：納豆、乾燥わかめ、プロッコリー、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緑黄色野菜、みかんなど柑橘類

一度骨粗しょう症になってしまうと、骨の強度を上げることはなかなか難しいので、骨粗しょう症は予防が何より大切です。日頃から運動習慣をつけ、バランスのよい食生活を意識することが大切です。

