

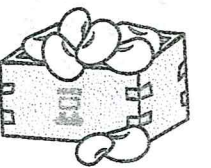
梅屋 社協だより

令和 2年

2月

第184号

梅屋社会福祉協議会発行



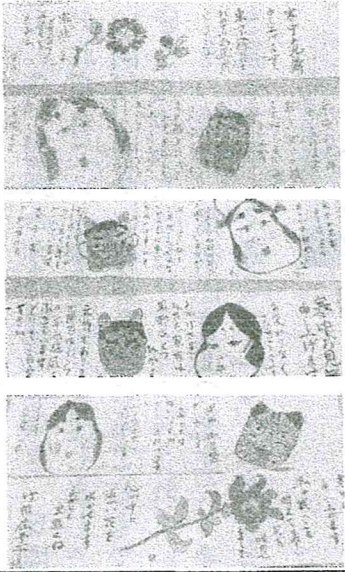
「第一七一回 梅屋すこやかサロン開催」
 令和初めての一月のサロンはいつものすこやか体操から始まり丸竹夷で歌って踊ろう会の「増田晶子」先生のご指導でみんななじみのある、丸竹夷二御池……の歌、通り名のいわれから始まり、踊りの振り付けを教えて頂きました。
 先生の、面白いトークにみんなくぎづけ、最後は、輪になって踊り、とても楽しい時間でした。
 その後お待ちかね新年恒例のお抹茶と干支の生菓子を頂きました。



今回の参加者は、一般の方四〇名、御池包括・町内福祉員・スタッフ計二三名、合計六三名でした。
 次回は二月二一日(金) シンガーソングライター「野田清さん」のギター弾き語りをお楽しみ下さい。
 沢山の方々の参加をお待ちしています。

「絵手紙教室」

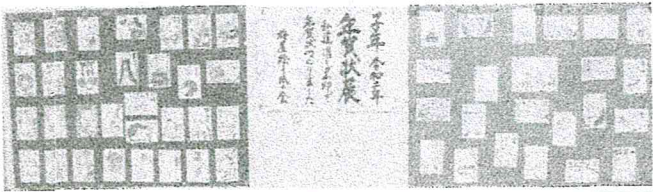
一月八日 参加者九名で 今月は 節分(おたふく、鬼、豆など)をモチーフに寒中見舞いを書きました。



来月は早春の花(水仙、椿、など)を描きます。

一月のすこやかサロンにて年賀状展

みなさんに作品を見てもらいました



「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」
 一月 八日 二四名、一五日 二六名、
 二二日 三〇名、二九日 二六名
 先月、中京筋トレの会でYMCAから講師を招き、筋トレ運動をするスタッフの指導ポイントを教えて頂きました。

- 一、安全管理
 - 二、アイスブレイク (初対面の人同士が出会う時の緊張感を解きほぐす方法)
 - 三、タイムズマネジメント
 - 四、グループダイナミクス
 - 五、コミュニケーションデザイン(無関心→関心→準備→実行→維持へ)
 - 六、マルチタスクを取り入れながら行うという内容でした。
- 質疑応答ではベテランの人が新しい人の指導をしながら、参加してもらおう手法を学びました。参加者の皆さんの声を耳にかたむける事が大切だとも学びました。
- 二月は 五日、一二日、一九日、二六日です。



「新春ふれあいまちつき大会」
 一月一九日(日) 快晴 ポッカポカ天気の中開催、会場は超満員になりました。
 神輿会の若いパワーで「キネ」を打ち、各団体のスタッフのみなさんはおもちゃ料理でおもてなし。



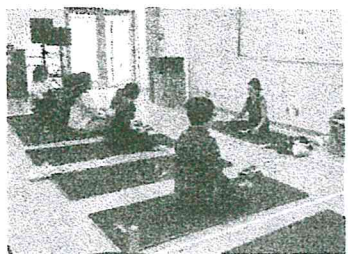
ウマヤ
ONE TEAM
 もちつき

「雑煮、ぜんざい、カレーもち、大根おろしもち、きなこもち、フランクフルト」と選り取りのメニューを楽しんで頂けたと思います。

「きつずばあくイン梅屋！」

一月一八日(土) きつずばあくを開催しました。

今月は、ママとパパの為のリフレッシュヨガをしました。講師の方にお越し頂き、日頃、子育てに追われ疲れている体をヨガで癒しました。子供が小さい間は、自分の身体を休めることもできないので、皆さんゆったりとリラクセスされているようでした。その後は、聚楽保育園の先生に、手遊びをして頂き親子で楽しく過ごすことが出来ました。



こどもたちの成長を



参加は幼児七名、保護者五名、講師二名、スタッフ四名、お手伝い六名でした。
来月は令和二年二月一五日(土)です。ベビーマッサージをしますので多数の参加を待ちしています。

「自主防災会だより」

★令和元年度年末パトロール実施

各町防災委員四〇名の参加により、二月二五日～二九日まで、消防団員の皆さんと一緒に、災害のない一年でありますようにと拍子木を叩いて火の用心と呼び掛け夜回りをしました。皆さんお疲れ様でした。無火災を願って地域ぐるみの行動を行いました。

自主防災のスローガン 自分の命は自分で守る。守った命で他人を守る

★令和二年一月一二日(日)
京都市消防出初式に梅屋学区から役員二名が代表し、市民パレードに参加しました。



◎《救急救命講習会開催》

二月九日(日)午前九時より(京) あんしんこども館一階ホール(於) 応急手当、心肺蘇生法、AEDの使用方法の講習会を行います。

〓京都市社会福祉大会で関様が活動表彰〓

令和二年一月八日(水)に京都市社会福祉大会が開催されました。

その際、社協で長いあいだ活動されている関さんが、社会福祉事業の推進に顕著な功績があったとして功労者の表彰を受けられました。功労者の表彰、誠におめでとございます。すこやかサロンでは、各種の手配なども快く引き受けて下さり有難うございます。今後とも各方面でのご活躍を祈念いたしております。

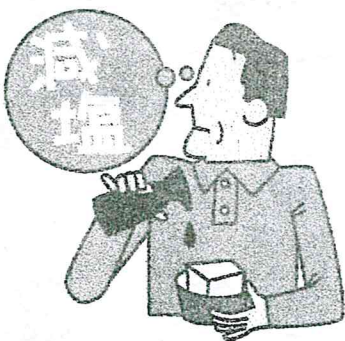
「御池地域包括支援センターより」

〓塩分カットを始めましょう〓

◎塩分の摂りすぎは高血圧に
近頃は、減塩タイプのしょうゆやみそをはじめ、塩分を控えた食品を店頭で見かけるようになりました。

生活習慣病予防のために減塩は重要といわれますが、なぜ塩分を控えたほうが良いのか、ご存知ですか？

塩分を摂りすぎると、私たちの体は体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中に水分をとり込み、血液量を増やします。すると心臓はより多くの血液を送り出すことになり、血管壁にかかる圧力が上昇し、血圧が高くなってしまいます。



血圧が高い状態が続くと血管や心臓にかかる負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

◎塩分摂取量のめやす

厚生労働省が推奨している一日の食塩摂取目標量が〇、五グラム引き下げられて、男性七、五グラム女性六、五グラムとなりました。

◎減塩のコツ

減塩の大切さはわかっていても、「減塩食はおいしくない」「長続きしない」という人もいるかもしれません。そんなときのちょっとした工夫をご紹介します。

- ① 新鮮な食材を用いる(食材の持ち味で薄味の調理)
- ② 香辛料、香味野菜や果物を利用する(コシヨウ、七味、シヨウガ、柑橘類の味を組み合わせる)
- ③ 低塩の調味料を使う(酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う)
- ④ 具だくさんの味噌汁とする(同じ味付けでも減塩できる)
- ⑤ 外食や加工食品を控える(目に見えない食塩が隠れている)
- ⑥ つけものは控える(浅づけにして、できれば少量に)
- ⑦ むやみに調味料を使わない(味付けを確かめて使う)
- ⑧ めん類の汁は残す(全部残せば二〜三割減塩できる)

自炊をする際は、新鮮な食材の持ち味を活かし、むやみに調味料を使わないようにしましょう。調味料を減塩タイプのものに切り替えてみる方法もあります。また、外食の際は、どうしても味付けが濃くなりがちなので、食べるときに追加でしょうゆやソースをかけることは避けましょう。さらにめん類を食べる際は、必ずスープは残すように心がけましょう。