

育てよう 広げよう 福祉のこころ

社会福祉協議会(略して「社協」)は、私たち地域住民が自主的に参加して組織をつくり、活動に必要な資金を調達し、お互いに役割を分担し協力して活動を行い、地域の福祉を増進することを目的とする民間団体です。

私たちの社協を私たちの手で協力して育み、湘南大庭地区を福祉のゆきとどいた地域にしようではありませんか。

・湘南大庭地域の人口/ 32,262人 ・世帯数/12,965世帯 (2014年11月1日現在)

事務局/湘南大庭市民センター 電話 (87) 1111

ヘルスケアしてありますか?

～ 食事編 ～

前号に引き続きヘルスケア(健康管理)について特集します。今回は食事(栄養)について着目してみました。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫? 策定:厚生労働省・農林水産省

このバランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安です。

①主食 ②副菜 ③主菜
④牛乳・乳製品 ⑤果物 の
5グループの料理を組み合わせ、望ましい食事のとり方や、おおよその量をコマの形で示しています。コマがバランスよく回るように食事をとることを推奨しています。

- ① 主食
- ② 副菜
- ③ 主菜
- ④ 牛乳・乳製品
- ⑤ 果物

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。
糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

日々の食事を振り返ってみましょう

湘南大庭ポータルサイト

社会福祉協議会

アドレス(URL) : <http://fujisawa-snooba.com-plat.jp/>

◆あなたの1日の食事バランスは？

1日分		料理例	
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = = = =	15分 = = = =	
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = = =	2つ分 = = =	
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = = = = =	3つ分 = = =	
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = = =	2つ分 =	
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = = = = =		

◆バランスのとれた1日のメニュー例(2200±200 Kcal)

18~69歳女性・活動量ふつう以上の場合

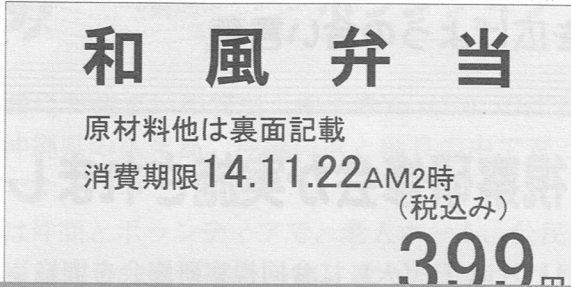
	朝食	昼食	夕食	主食	副菜	主菜
朝食	ごはん(大盛り)、野菜スープ、ほうれん草のお浸し、目玉焼き、牛乳、みかん	ごはん(大盛り)、きゅうりとわかめの酢の物、焼き魚、ヨーグルト	ごはん(中盛り)2杯、具だくさんみそ汁、野菜の煮物、さしみ、りんご	2つ	2つ	1つ
				+	+	+
				2つ	1つ	2つ
				+	+	+
				3つ	3つ	2つ
				合計 7つ 6つ 5つ		

出典:愛妻家ハルコの「体験的食育講座」(食育啓発協議会・農林水産省「にっぽん食育推進事業」)
協力:藤沢市 保健医療部 健康増進課

◆栄養成分表示を活用しましょう

スーパーなどでよく目にするお弁当・お惣菜のパッケージ。
塩分に注目して**栄養成分表示**を見てみると…。

(イメージ図)



(1食当り) エネルギー：680Kcal、蛋白質：21.9g、脂質：15.2g、炭水化物：111.2g、ナトリウム：2238mg

エネルギー：680Kcal
蛋白質：21.9g
脂質：15.2g
炭水化物：111.2g
ナトリウム：2238mg

↓
食塩 5.7g に相当します。



1日に必要な塩分は、食塩で**7.5g～9g未満**とされています。このお弁当のように1回の食事でこれだけの塩分をとってしまうと、他の食事でかなり塩分を控えるように気をつけなければなりません。

1つ1つの品目を、減塩する意識で食事をとることを心がけましょう。

※「日本人の食事摂取基準 2010」より

塩分を控える工夫

- ・ 麺類の汁は飲まない
- ・ みそ汁は具たくさんに
- ・ 加工食品・インスタント食品は控える
- ・ 魚は干物や塩漬けよりも刺身や素焼きにする
- ・ しょうゆはかけずに小皿でつける
- ・ 塩のかわりに、酢・うまみ・薬味などを使っておいしく



食育という言葉をよく聞きませんか？ 藤沢市でも右のような「生涯健康！ふじさわ食育プラン」を策定して、市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、ライフステージに応じた食育を推進しています。

市民センターには閲覧用として配架してあります。
また、藤沢市のHPからもダウンロードできます。



ライフタウン・ジョワ だより 22

ジョワは助け合いの輪を広げようの合い言葉

ボランティア部会、ジョワ合同視察研修会が実施されました



11月4日(火)に合同視察研修会を実施し、34名が参加されました。

訪問先は、平塚市松が丘地区町内福祉村「みんなの広場」で、ふれあい交流活動として誰でも気軽に立ち寄れる居場所づくりなどに力を入れておられました。

また、ふれあい交流では、子育て支援や子供とお年寄りの交流など様々な活動を行っていきながら、住民相談の窓口となり包括支援センターや行政とのつなぎ役を果たしておられました。

ジョワとしてもこの様な活動を参考として今後の活動に生かしていきたいと考えています。

ふるさとまつりでジョワ活動PRパネルを展示

10月25日(土)・26日(日)に開催された湘南大庭ふるさとまつり特設コーナーに、ジョワ活動の事例「庭の草取り」「家具の移動」「大工仕事」や「パソコン操作」支援などのほか「ジョワふれあいサロン開催風景」を紹介したパネル展示を行いました。

またパネル前での説明に70数名の方から貴重なご意見、ご提案をいただき誠に有難うございました。今後のジョワ活動の参考とさせていただきます。



ライフタウン・ジョワ活動の紹介(1)



庭の草取り



家具の移動

平成20年から実施してきました、ジョワ活動を紹介致します。

- 庭の草取り
低木の剪定も併せて行っています。(7月、8月は休業)
- 家具の移動
室内の移動、粗大ゴミの搬出も行います

ジョワふれあいサロン 参加者の横顔 (4)



安里 幸子さん …

ボランティア (舞踊、三線、三味線) で活躍中

遠藤にお住まいの安里 幸子さん (76) の出身地は、沖縄県の久米島。沖縄の歌と踊りの中で育ったそうです。

今は仲間とボランティアで、老人ホーム、公民館などを訪問し、皆さんと一緒に歌ったり踊ったりして喜ばれ、ご自身も楽しんでおられるそうです。「ジョワふれあいサロン」に3回出演していただき好評でした。

9月には町田の「エイサー大会」で三線演奏、10月には横須賀「ソレイユの丘」ステージで沖縄舞踊を披露されたそうです。



「ジョワふれあいサロン」でのひとこま

ボランティア (支援会員) の声

松田 龍彦さん (74 歳)

経験や特技を生かすボランティア

私は、定年まで住宅公団 (旧)、民間設備会社などで技術者として働く傍ら、防災士、D I Y (日曜大工) アドバイザーなどの資格を取得しましたので、これらを生かしたボランティアができればと思っていました。

平成 21 年 10 月ライフタウンに転居し、しばらくしてライフタウン・ジョワの活動を知り、ボランティア登録しました。ジョワでは、電球の取替え、家具の移動などの支援をしましたが、機会があれば取得した資格を生かしたボランティアもしたいと思っています。



**ジョワのホームページを
湘南大庭ポータルサイトで見よう**

湘南大庭ポータルサイト と入力・検索

湘南大庭ポータルサイト

地域団体の中から

社会福祉協議会 / ライフタウン・ジョワ

クリック

クリック

自由時間にボランティアをしてみたい人

ご相談ください

日常生活での困りごとに手助けしたい
趣味・生きがいづくりに支援してみたい

福祉ボランティア活動センター

ライフタウン・ジョワ

TEL・FAX 0466-86-1084

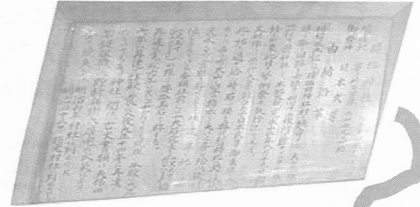
(毎週 月・水・金曜日午前 10 時～午後 3 時)

歩いてみませんか? 湘南大庭ぶらり散歩⑧

腰掛神社 こしかけじんじゃ



名称 腰掛神社
 所在 茅ヶ崎市芹沢 2169
 御祭神 日本武尊
 腰掛玉石
 長さ2尺9寸 幅2尺5寸



▲由緒沿革▼

例祭日：由緒沿革に9月18日とありますが、近年はこの日に近い9月の連休に行われます。(平成26年は9月14日)
 また、11月23日には餅つき大会が行われ、台谷の太鼓が招かれて特別出演致しました。

所要時間 湘南大庭市民センターから
 ルート徒歩 55分
 ルート // 65分
 ルート // 60分

腰掛玉石



鎮座地 茅ヶ崎市芹沢二、一六九番地
 御祭神 日本武尊
 由緒沿革
 腰掛神社 例祭日 九月十八日

『相模国風土記』に「腰掛明神社村ノ鎮守ナリ大庭ノ神腰ヲ掛シ旧跡ト云伝フ、想フニ旅所ノ跡ナドニヤ小石一類ヲ置神赫トス、本地大日、寛永十二年八月十九日勸請爾來此日ヲ以て例祭ヲ執行フ」とある。
 又社伝には景行天皇の朝皇子日本武尊御東征の際此の地を過ぎ給う時、石に腰を掛け暫時此の処に休息せられ西の方大山を望み指示して大いに喜び給ふ。後村民永く其の靈跡を存せんとして社を建て尊を祀りしと云い伝えられている。今猶社前には一大石一尺長さ、一約八尺八寸幅「約七十六センチ」が在り腰掛玉石と称する。
 再建は寛政元年(一七八九)十一月であり現在の本殿は大正七年の再建で拝殿は震災後大正十四年に再建したものである。神社の關係古文書類は天保四年(一八三三)職取 矢野新兵衛氏居宅の火災により全て焼失した。明治四十二年指定村社に列せられる



▲海の日 浜降り祭に向かう神輿

次回は引地川沿い巖島千人力弁天社を訪ねる予定です。H.T

湘南大庭地区敬老会

平成26年9月13日(土)

今年の敬老会は久しぶりの好天に恵まれ 83歳以上、129名の方が出席されました。

会場はこぼれる笑顔と、舞台への温かい拍手、時には掛け声もかかる、楽しく、和やかな雰囲気に包まれました。

昼食中にお邪魔して、元気を保つために日頃心がけている秘訣を伺ってみると…



- ◆ 野菜を多めに。
- ◆ 規則正しい生活をする。
- ◆ 人との会話を楽しむ、特に異性と。
- ◆ 自分で出来ることは、自分でやる。
- ◆ 新聞を読むなど好奇心を持ち続ける。

- ◆ 定期的に運動する。(グラウンドゴルフ、散歩等)
- ◆ 日頃から歩く、階段の上り・下りを心がける。
- ◆ 好き嫌いなく何でも食べる。
- ◆ しっかり噛む。
- ◆ 昼食はしっかりと、夕食は軽めに。

等々、日々の生活を大切にし、前向きでおられる姿が浮かび上がってきました。私達も、是非見習いたいものです。(A.M)

「介護予防教室」

★シニアヨガ 11月7日(金)

当日はヨガを初めて体験する参加者が大部分でしたが、明るく陽気な講師の指導で初体験とは思えない程、楽しそうに体を動かしていました。

「普段あまり使わない筋肉を伸ばしたり、いろいろな動作をしたりと、チョット大変だったけれど気持ちよかったです!」

「体も心も軽くなったみたい!」など嬉しい声が聞かれました。

「元気に若々しく、笑顔で過ごしたい」シニア世代の願いを叶えられそうな有意義で豊かな一時でした。(O.R)



★ロコモ予防 11月14日(金)

ロコモ(骨・関節・筋肉などの働きが衰え、要介護状態

や要介護リスクが高い状態のこと)にならないために...

①足指の働きを良くする

②筋トレを行う

③骨・関節の病気は治療を受ける

講義と実践を通して「自分の身体は自分が責任者」という講師の言葉が身にしみた2時間半でした。(K.K)



賛助会員募集

詳しくは湘南大庭市民センター 地域担当まで

地域福祉の推進を目的に、住民の皆様をはじめ行政や福祉施設、各諸団体のご支援を頂きながら活動を実施しています。当協議会の趣旨にご賛同頂き、賛助会員としてご支援ご協力くださる方を募集いたします。

賛助会員になられた個人・商店・事業所等につきましては次号「福祉のたより」に御芳名を掲載させていただきます。

ふるさとまつり福祉バザー

10月25日(土) ~ 10月26日(日)

連日の冷え込みから一転し、暖かい日和に恵まれ、多くの方が来場されました。

バザー入場の順番を待っている方々に、お話を伺いました。

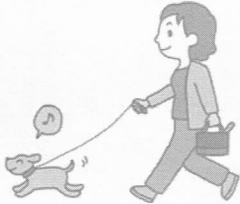
「(子ども服や食器等の)どのコーナーに先ず行くかを予め決めていきます」

「自分の好みに合ったものを、じっくり選びたいと思います」

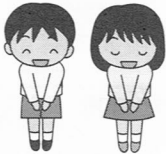
「品物の値段は、大いに気になります」等々。常連さんも、友人や家族に誘われて初めて来られた方も、少しそわそわしながら列に並んでおられました。

今年のご寄付頂いた品物は7871点、売上金は669,819円、係わったスタッフは学生ボランティアを含めて延べ100余名でした。売上金は、湘南大庭地区社会福祉

会場係のまもなく閉店ですのご案内、犬を抱いたご夫婦が品物を物色中…。このお客様だ！ずっと気にしていた犬用のニットの着衣をととても喜んでお買い上げ、有難う御座いました。



閉店間際の大幅値下げ、3点お買い上げで60円。「40円のおつりです」と差し出すと「おつりは寄付です」とおっしゃって笑顔でおつりを辞退…。後ろ姿に深く有難う御座いました。(M・T)



協議会を通じて地域の福祉施設等に贈られました。今年もご協力、有難うございました。(A・M)

学校給食試食会

11月17日(月)

今回は、9月に給食設備が完成した駒寄小学校にお邪魔しました。

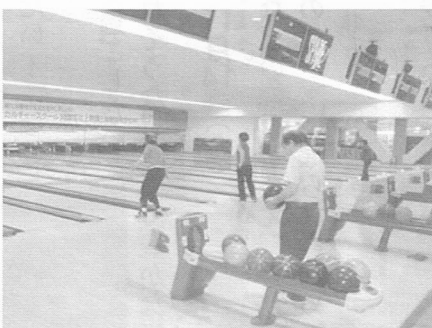
川地校長先生の案内で、斬新な異学年縦割り混成クラス編成と、教室配置での授業を殆どの教室で参観し、活気溢れた授業風景に感動しました。その後、今日の献立の「藤沢合鴨米」と「豚汁」「カジキの角煮と茹で野菜」の給食を美味しくご馳走になりました。(や)



第2回ふれあいボウリング交流会

11月18日(火)

地域在住で60歳以上の男性29名女性34名の元気はつらつな皆様の参加で開会式が行われました。



待ってましたとばかり熱戦開始。大歓声、ハイタッチ。あつあつという間の約1時間。疲れもみせず和気あいあい、「来年は頑張る」と言う方、「昨年よりスコアが良かった」等々話は尽きない様子の内ゲームセット。成績発表が行われ、栄えある賞に輝いたチームの他、ご夫婦で参加された7組に「カップル賞」、年齢の高い方(?)には「お手本で賞」が贈られました。記念撮影もあり、今日の天気の様な晴れ晴れとした閉会式でした。(T・H)

—あとがき—
初めての試みですが、特集記事と同じテーマで回を重ねて取り上げてみました。広く、深く、わかりやすくと部員一同頑張(努力)つてみましたが如何でしたでしょうか。次回も同じテーマについて取り上げる予定です。(W・K)

★今後の主な行事のお知らせ

- 新春のつどい 1月10日(土)
- どんど焼き 1月11日(日) 予備日:12日(月・祝)
- 新入学児童への祝品贈呈 2月中旬~
- 遊ing西高 3月14日(土)