

中村地区社協だより

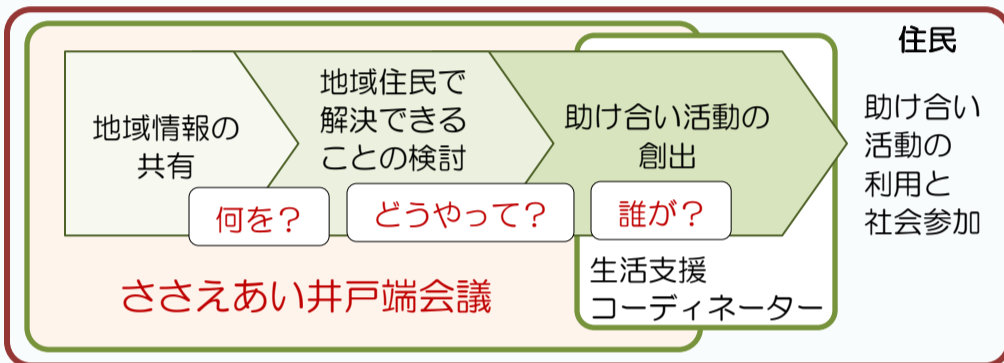
平成30年11月1日[第63号]
 綾瀬中村地区 社会福祉協議会

シリーズ “地域包括ケア”

「ささえあい井戸端会議-中村」に参加して、地域の課題を共有し、 「できること」を探してみませんか？

地域で暮らす人々が、今やっている事、今できる事を無理なく皆で話し合っていく場としてスタートした「ささえあい井戸端会議-中村」は、スタートしてから一年を経過しました。この契機に、より充実した話し合いにするために会議時間を延ばして新たなスタートを切りました。地域にある情報は大きな情報も小さな情報もあり、知っていることもあるけれど知らない情報もたくさんあります。情報を共有し、「できること」を探す。多くの皆様の参加をお待ちしています。

「ささえあい井戸端会議」の目的



ささえあい井戸端会議-中村の様子

「ささえあい井戸端会議-中村」開催予定

参加をご希望の方は事前に連絡をお願いします。

11月12日(月) / 12月10日(月)
 2019年 2月12日(火) / 3月11日(月)

時間：午後6時30分～7時30分
 会場：中村自治会館 ホール
 連絡先：(座長) 稲村 昭彦 0467-77-7392

老人クラブ 会員募集

新道/東部/西部の各老人クラブでは会員を募集しています。
 (会費 ¥1,200～¥1,500/年)
 60歳以上で入会をご希望の方は下記まで連絡下さい。



- ・新道老人クラブ(1区) : 池亀 幸男 78-0341
- ・東部老人クラブ(2/3/4区) : 吉原 登史郎 77-6235
- ・西部老人クラブ(5/6区) : 後藤 孝雄 77-8173

東部老人クラブの活動紹介

納涼カラオケ大会(7月10日)

誕生会(9月28日)



“ちびっこプール”で大はしゃぎ!

子育て広場「いちご」



毎年恒例の“ちびっこプール”が7月25日と8月22日の両日、中村自治会館で開催されました。両日共に天候に恵まれ、今年は中村以外の上深谷や小園、早川など、7地区の延べ19家族、24名のちびっこ達が大小3つのプールで楽しく遊びました。小さなプールでじっくり涼を楽しむ子、大きなプールで泳ぎの練習をする子、3つのプールを行ったり来たりしてはしゃいでいる子、どの子も元気いっぱいでした。プール遊びの後は室内でおもちゃ遊び、ぬり絵、折り紙、音楽に合わせて踊ったり、楽しいひと時を過ごしました。



11月以降の開催日

11月28日(水) 親子で体操
 12月12日(水) クリスマス会



2019年

1月23日(水) 通常開催
 2月27日(水) ひな祭り



時間：10:30～12:00
 場所：中村自治会館
 対象：未就園児とその保護者
 参加費：一家族50円(保険料)

新シリーズ「中村お達者情報局」



*今回から健康に関するお役立ち情報をシリーズでお届けします。

「年をとったら粗食がいい」は間違い！ 20代と同じ量のたんぱく質を摂取しよう！

平成27年度の調査で、日本人の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳となりました。なんと、先の東京オリンピックが開催された昭和39年より、男性は13歳、女性は14歳も延びました。ところが、長寿大国となり様々な食材に溢れている我が国なのに、今、高齢者の低栄養が問題となっています！



加齢と共に肉や魚や卵は控え、さっぱりとした粗食が良いと思っている日本人のいかに多いことか！？ ぼーと生きてる訳じゃないと思いますが、その考えは長寿の国には合いません。肉や魚や卵という動物性たんぱく質を食べることにより、体の中でアルブミンというたんぱく質が合成され、筋肉や血管、免疫機能に作用するのです。

食品の中には、それ一つだけ食べれば良い完全食品はなく、主食、主菜、副菜は組み合わせて色々な栄養素をまんべんなく摂ることが大切です、食品それ自体に良い悪いの価値はありません。良く悪くするのはその量によるもので、摂りすぎも不足もよくありません。

特にたんぱく質に関しては20歳代と70歳以上の一日に必要な摂取量(男性60g、女性50g)は同じなのです。もちろん、食事制限等のある方は専門家の指示を仰ぐべきですが、その他の方々は肉や魚を20代の若者のようにもりもり食べて、いつまでも元気でいきましょう！

【厚木保健福祉事務所大和センター管理栄養士さんの講演より】

介護者サロン「にっこりほっと」



☆ 見学やご相談のかた、ご自由にお越しください。☆

一人で悩まないで意見交換したり、先輩の経験談を聞いて「ほっと」して「にっこり」帰ることができる介護者サロンです。



- ・参加していただくと、上記のような様々な知識も得られます！
- ・地域包括支援センター泉正園のケアマネージャーが毎回参加するので、直接介護相談が出来ます！
- ・参加者が関心のあるテーマで専門の講師を招いて、定期的に研修会も行います！

介護保険が使えるかどうか？

介護の問題は「地域包括支援センター泉正園」0467-70-1888に相談しましょう

今後の開催予定

2018年11月28日(水) ☆12月はお休みです。
2019年1月23日(水)、2月27日(水)、3月27日(水)
時間：10時～12時 会場：中村自治会館ホール

地域包括支援センターのスタッフ

左から 湯山さん、清水さん、渡邊さん、大場さん



「敬老会」(中村自治会主催)をお手伝い

毎年恒例の「敬老会」が9月22日にオーエンス文化会館小ホールで行われました。今年は160名の75歳以上の方々が参加され、会場は満杯になりました。皆さんお食事をとりながら元気な仲間の踊りや楽器演奏などの余興を見て、楽しい時間を過ごしました。会場に来られなかった約630名の方々には、個別に記念品が配布されました。



！おめでとうございます！

H30 綾瀬市社協会長表彰



岩井勇夫さん、井上勝之さん、佐藤允子さん

中村地区社協の岩井勇夫さん、井上勝之さん、佐藤允子さんが、H30年度綾瀬市社会福祉協議会会長表彰を受けました。岩井さん、井上さんは多年にわたる民生委員児童委員、佐藤さんは多年にわたる中村地区社協役員の功績が認められたものです。岩井さん、井上さん、佐藤さん、おめでとうございます。



岩井さん 佐藤さん 井上さん



当地区社協からは赤いエプロンを着けたメンバーが運営に協力しました。

学童見守りボランティア募集

通学時に危険な交差点に立ち、学童の見守りを行うボランティアを募集しています。各区長が連絡をお持ちしています。

- ・1区：比留川正志区長 78-0457
- ・2区：比留川正昭区長 78-0038
- ・4区：武藤区長 78-0445
- ・5区：青木区長 090-7002-6057
- ・6区：奥山区長 70-1916

