



ふくしだよし
No.89
令和5.11月

はーとフルみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

今年は“秋”がやってくるのが待ち遠しかったですね。

やっと巡ってきた“秋”です。

スポーツ・音楽・芸術…、そして「食欲」。

大いに“秋”を満喫しましょう！！

「どの子も天まで伸びる」

宮園小学校校長 向井畑 透

秋も少しずつ深まってまいりました。宮園地区の皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年度四月より、宮園小学校の校長をさせていただいている、向井畑透（むかい はた）とおる）です。

タイトルの「どの子も天まで伸びる」という言葉は、私が二十歳だった頃出会った本の題名です。当時私は、将来「消防士」「教員」のどちらを目指すか迷っていました。大学の講義で偶然手渡されたこの本に、初めはあまり興味が持てませんでした。というのも、当時の私は人間の能力はある程度遺伝が影響しており、本人の努力や環境で大きく変わることはないのでは？と思っていたからです。

しかし、この本には、学校教育、地域教育、家庭教育の影響により、持っている才能を開花させた子供の話や、子供の成長を支えてきた教員や地域住民、保護者など、多くの人たちの喜びの聲が綴られていました。私はこの本との出会いがきっかけで教員の仕事に魅力を感じ、今に至っています。

宮園小学校が目指す児童像の一つに「多様性の尊重」があります。「自他の違いを大切にし、助け合える子」になしてほしいという願いが込められていますが、多様性を尊重できる子になるためには、一人でも多くの「人」と接することが大切だと考えています。幸い、宮園地区はコミュニティ活動が盛んな地域です。そこに子供たちをどんどん送り出したいと考えています。そして、地域で出会った人たちが温かく接していただければ、きつと子供たちの可能性は無限に広がっていくと思います。

私達教職員は子供たちが「安心感」を持ち、のびのびと学校生活が送れるよう、教育的愛情をもって子供たちに接していきます。宮園地区の皆さまも、将来の宮園地区を背負っていく子供たちが健やかに成長できますよう、引き続きご支援ご協力をお願いいたします。



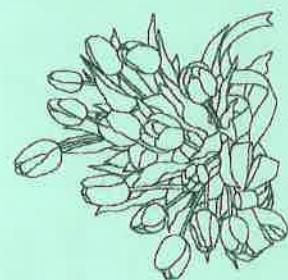
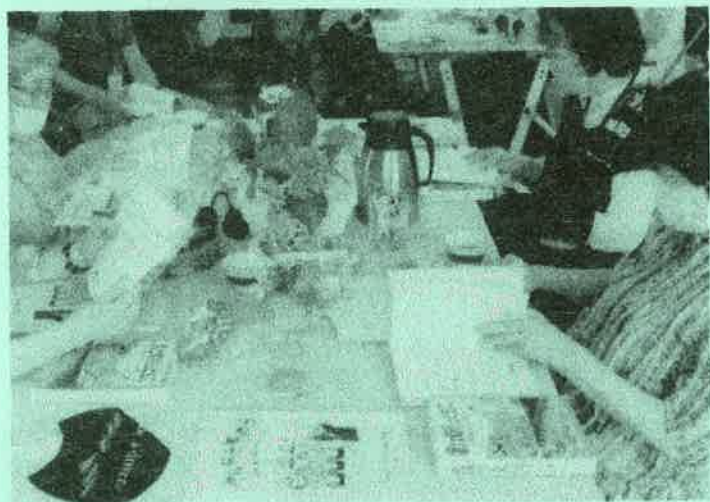
新しいメンバーと

6月24日(土)

第231回 集い

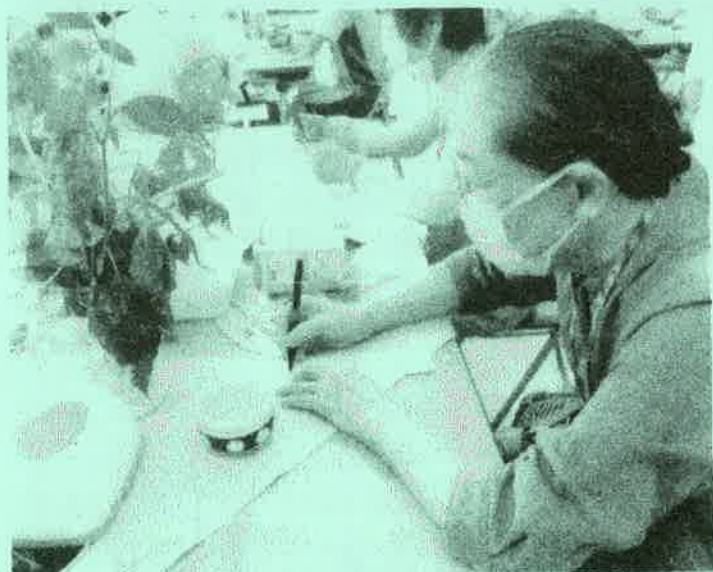
13時30分～ 八丁目集会所

福祉委員の自己紹介。
今年もよろしくお願いします。



さあ、次は何を歌いましょうか？
童謡もいいですね。

願いを込めて



何を願いましょうかな？
やはりコロナ早く収束
しますように！



7月22日(土)

第232回 集い

13時30分～ 上二丁目集会所



野坂さんのギターに
のって楽しく歌って
ます！



10月1日(日)
第21回
敬老会
9時30分～ 宮園小学校体育館

皆様の長寿を願って

ご招待者、全員で記念写真！
パチリ！



宮園保育園のみんなが
可愛らしい歌と踊りでお祝い♪



おじいちゃんおばあちゃん、
いつまでも元気でいて
くださいね。



元気に体操、
イチ、ニ、サン！！



《秋バテについて》 DRUGゆたか HPより

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが目白押しですね！

ところが、過ごしやすいはずの秋なのに「なんだか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった、体の不調が気になる方も多いのでは？実はその症状の正体は、秋バテかもしれません。

●「夏バテ」と「秋バテ」について

夏バテとは、8月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状のことです。しかし、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。

夏場は、クーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われてしまうのです。

●こんな症状が出てきたら「秋バテ」にご用心！

下記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性あります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 体がだるい・疲れやすい | ☐ 朝スッキリ起きられない | ☐ 1日中眠い |
| ☐ 食欲がない | ☐ 胸やけ・胃もたれ | ☐ 肩こり・頭痛 |
| ☐ めまい・立ちくらみ | ☐ やる気が起こらない | ☐ 顔色がくすむ |
| ☐ 舌に白いコケ状のもの 舌苔（ぜったい）がつく | | |

●「秋バテ」の予防&対策

秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながりますので注意しましょう。

●生活リズムを整えるためのポイント

- ・37～39℃のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり1日の疲れを癒す
- ・マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
- ・毎日20～30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる
- ・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂る

秋バテ対策には、カボチャ・さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・ぎんなん・山芋・ハチミツなどを積極的に摂るのがオススメです。

●紫外線も「秋バテ」の要因に？

「日焼けをしたあと、とても疲れた」という経験はありませんか？これは、紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、紫外線対策を怠り、紫外線を浴びすぎると、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。この時期も油断せずに紫外線対策を行いましょう。



《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信(49)》 ほほえみ宮園代表 脇田敏明

暑かった今年の夏もやっと終わりましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

10月1日(日)に行われた敬老会も無事に終わり、参加された皆さまありがとうございました。その場でもお伝えしましたように草ぬきはしないことにしました。私たちが高齢化が進みきつくなりました。申し訳ございません。

11月18日(土)には第3回定例会を8丁目集会所で11:30～13:30頃まで開催致します。会費700円(弁当・お茶)です。近況や自分の思っていることなど、わいわいがやがや話し合っています。会員外の参加も大歓迎です。参加される方は一週間前までに下記へご連絡ください。

私たち「ほほえみ宮園」では長年住み慣れた自分の町や暮らしを少しでも自分たちの手で守りたい。自分らしい生き方をしながら生き甲斐を持って暮らしたい。そんなぬくもりのある街づくりを目指しています。普段の生活の中でちょっとした困ったことをご近所で助け合える取り組みを行っています。あなたのちょっとした困ったことがありましたらお電話下さい。

『ほほえみ宮園』のお問い合わせ・申し込みは代表・脇田 090-6438-9535 事務局山田 090-7121-4283 まで。

あとかき

厳しい暑さが過ぎたかと思ったら、がくんと気温が下がって一気に冷えてきましたね。皆さま体調崩されていませんか？

冬に向かっていくこの季節、旬のものを頂きながら適度に体も動かして、心も体も整えていきましょう。

編集責任者 野坂徹

次の方々から温かい御寄付をいただきました
ありがとうございました

令和5年4月1日～令和5年7月31日受付分

6月	委員 他	600円
7月	〃	350円

