



ふくしだより  
No.90  
令和6.2月

# はーとフルみやぞの



## 宮園地区社会福祉協議会

立春とは名ばかりの寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今年度から再開された「ほっとサロン宮園」では人との繋がりを再認識でき、  
とても温かい憩いの場となったのではないのでしょうか。来年度も引き続き楽し  
みにして頂けたらと思います。

是非、皆様のお越しをお待ちしております。

「来た道だから行く道だから」

宮園小学校PTA会長 河野 吉男

本年度、宮園小学校PTA会長を務めさせて頂いています宮園在住の河野です。  
宮園地区の方々には日頃からご支援ご協力を頂きありがとうございます。

家族で引越してきて早十年。その間、町内会長を経験し地域運動会、夏祭り、  
敬老会、市民センター祭り等々様々な活動に参加させて頂き、宮園地区の素晴ら  
しさを数多く体験しました。行事に参加する度、多くの方々と出会う事ができ、  
これも何かのご縁かな、今では廿日市スポーツ推進委員の一員です。

さて、今回タイトルにした「来た道だから行く道だから」。この言葉は自分が大事に  
している言葉の一つ。『人は皆、小さな小さな赤ちゃんの姿で生まれ、成長し、年を  
取っていく。どんな人も来た道があり今後行く道がある。どんな人もまだ見ぬ行く  
道があるのだからどんな相手にも相手の事を思いやる心を持ちなさい』と教えて頂  
きました。当時は何の事やらさっぱり分かりませんでしたが、宮園に移住し「ミニ  
ティー活動に参加する度に多くの方々の協力や努力した道があるからこそ、今日が  
あるのだと知りました。

『地域で子育て』が昨今の地域教育の在り方です。学校生活では学ぶ事ができない  
体験や経験、地域活動を通して多くの方々と触れ合うことで成長する子ども達を  
今後とも温かい目で見守って下さい。

(六丁目在住)



宮園市民センターまつり ふれあいマーケット

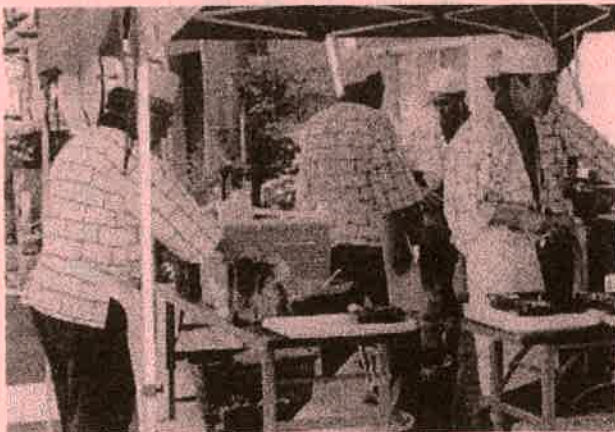
10月21日(土)  
第233回  
集い  
13時～ 宮園市民センター

いい物見つけ。  
これ欲しい!!



あんな物こんな物  
ズラ〜リ!

お蕎麦でおもてなし



「宮園そば同好会」のお父さん達が  
朝早くから張りきって準備して下さい  
ました。

11月25日(土)  
第234回  
集い  
13時30分～ 二丁目集会所



実演を楽しみながら食べたおそばの味は  
格別でした。おかわりする人続出!!



12月23日(土)  
**第235回**  
**集い**  
 13時30分～ ハ丁田集会所

皆で楽しいクリスマス♪



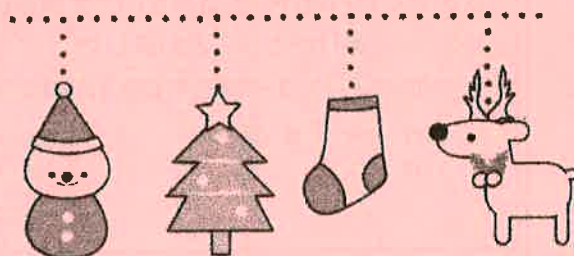
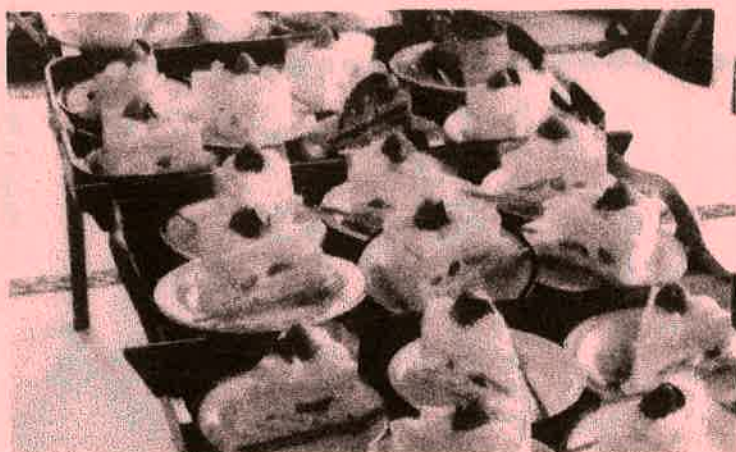
ふじつぽバンドの演奏で  
 クリスマスを楽しみました。



このお二人は  
 宮園の住民です。



みんなで腕を組んで、  
 ハリハリで～～す！



●冬に起こりやすい高齢者の病気・事故と健康管理とは？

気象庁によると今年も「寒い冬」になるようですが、冬は健康管理が難しい季節でもあります。そこで今回は、冬に多い病気や事故の予防など、元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

1. 冬に多い病気

〔インフルエンザ〕

外出後の「手洗い・うがい」が予防の基本です。バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。特に、ビタミンA、Cを多く含む食物を積極的に摂るのが効果的です。室内は、加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

〔ノロウイルス〕

冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こし、お年寄りが感染すると重症化することがあります。人や食品などを介して感染しますので、調理前、食事前、トイレの後には手洗いを。また、カキやアサリなどの貝類は、加熱して食べましょう。

2. 気をつけたい事故やケガ

〔入浴事故〕

脳卒中、心筋梗塞など、入浴事故は冬季に増加します。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行います。湯温はぬるめ（39～41℃）にして長湯は控えましょう。また、食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴しないこと。

〔凍結などによる転倒〕

真冬には路面凍結による転倒の心配も。転倒による骨折から寝たきりになることもあります。冷え込んだ朝の外出は控えるなどの用心も必要です。

3. 生活上の注意

〔飲みすぎ〕

年末年始はお酒の飲みすぎに注意。頭部打撲など生命にかかわるケガにつながることも。また、酩酊状態で入浴しないこと。体に負担がかかるだけでなく、溺死の恐れがあります。

〔餅による窒息〕

餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。介助が必要な人には、寝たままの状態では食べさせないように注意しましょう。

〔低温火傷〕

低温火傷は、「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。

《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 50》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

短かった秋も終わり寒い季節となりましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

第3回宮園地区住まいづくり意見交換会のチラシが配布されましたがご覧になられましたでしょうか。第1回の美鈴が丘団地地区との交流会には私は仕事で参加できませんでした。第2回は美鈴が丘団地へ私たちが見学に行きました。テーマは住み続けられる＆次世代に選ばれる団地づくりを現地視察で学び、美鈴が丘団地の皆さんと持続的な関係づくりなどです。美鈴が丘地区乗合タクシー(りんりんタクシー)の乗車体験や空き店舗を活用した多世代が交流するコミュニケーションサロンなどを見学しました。どれもボランティア活動されている皆さんの熱意に圧倒されました。宮園団地をみんなでつくる第4回・5回があります。興味のある方は是非ご参加を！

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。

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8月1日～令和5年12月31日受付分

|     |      |        |
|-----|------|--------|
| 11月 | 委員 他 | 3,200円 |
| 12月 | 〃    | 1,400円 |



編集責任者 野坂徹

あとがき  
寒いかと思ったら次の日は少し暖かかったりと、安定しない冬となっています。皆さまどうか体調を崩されませんように。  
今から一番の寒さを迎えるようとしています。しっかりとご飯を食べ、睡眠を摂り、適度に体も動かして心身を整えつつ、暖かな春を待ちましょう。