

くしだより
No.93
令和6.9月

はーとみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

この夏はパリオリンピックに沸き、記録的猛暑更新、地球沸騰化などとも例えられ、誠に『熱い』毎日でした。

とはいえ、季節は巡り、ようやく涼風と共に実り豊かな秋が訪れようとしています。金木犀の香りに誘われ、健康づくりの散歩や運動、芸術文化に触れるお出かけ等々、元気で有意義に過ごしましょう！

「元氣な宮園であり続けよう！」

宮園地区社会福祉協議会協力委員 松岡 宣明

私は七年前に広島市内から宮園に越し、住み始めて四年目の新参者です。

子供、友人達からは「何で高齢になって坂の多い不便なところへ？」と、非難轟々...でもそんな心配は無用で、「近所さんにも受け入れてもらい、何ら不便を感じることもなく、それどころか坂道ウォーキングが私の健康を増進させ、おまけに広島湾に浮かぶ島々を臨む眺望にも大変満足しています。

このように良いことだらけの宮園ですが、知り合いもなく団地の人達との交流を持ちたいと思っていたところ、幸いにも昨年度、自治会の役員の指名を受け社会福祉委員をさせてもらうことになりました。「ほっとサロン宮園」の活動を中心に敬老会、宮園フェスティバル等のイベント活動のお手伝いをさせてもらい、顔見知りも増え、地域との連帯を感じられるようになり、益々充実した宮園の生活になりました。

現在、宮園の高齢者率は四〇％を超えているそうですが、私達が健康で元気であれば宮園も生き活きた町であり続けます。雑誌『プレジデント』の記事で読んだのですが、著名な医師の和田秀樹さんは、身体と脳を使い続け、ポジティブになれば老化を遅れさせることが可能だと言われています。

私は、多くの人と出会い、多くの人と語り、知らないことに刺激を受けたり、多くの本を読んだり、身体を動かすことを心掛けています。協力委員に手をあげたのも人との触れ合いを求めたからです。

皆さん！ 地区社協の“ミニ集い”“ほっとサロン宮園”に参加しましょう。身体を動かし、歌を唄い、頭の体操をして、皆さんとお話ししましょう。さあ！ 頑張つて家から飛び出しましょう。そして、いつまでも元氣な宮園であり続けましょう。

(上三丁目在住)

新たな顔触れと共に

4月27日(土)
第239回
集い
13時30分～ 八丁日業会所



今年度の福祉委員さんです。
よろしくお願いします。



音楽に合わせてみんなで手拍子♪
楽しいひとときを過ごしました。

ジグソーパズルに挑戦！



どちらが速く完成
するか競走中。



5月25日(土)
第240回
集い
13時30分～ 上二丁目業会所

あら、私みたいな
バラだわ！

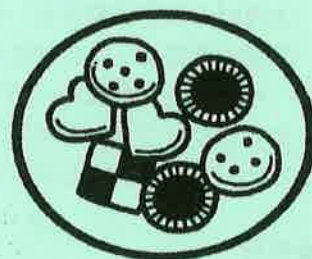


夜空に願いを☆

6月22日(土)
第241回
集い
13時30分～ 二丁目集会所



色とりどりの短冊にみんなで
願い事を書きました。



おやつタイム。
みんなで楽しくおしゃべり♪

頭も身体もイキイキと！



頭の体操。
う～～ん？？？

7月27日(土)
第242回
集い
13時30分～ 八丁目集会所



さあ一頑張って、1・2・3！



《食欲の秋！ スポーツの秋！ 楽しく秋を満喫しましょう！》 全国健康保険協会 鳥取支部HPより

●秋の体調

9月23日は秋分の日です。

秋分の日を境に、次第に昼が短く夜が長くなります。秋は過ごしやすい季節になる一方で、「日照時間の減少」

「気温差が大きくなる」「夏の冷えの影響」等、体調不良にもなりやすい時期です。

日照時間が短くなると、気温も少しずつ下がっていき、日光を浴びることで作られるビタミンDやセロトニンが不足したりと心身への影響が出ます。ビタミンDが不足すると、骨がもろくなり、骨粗しょう症の原因にもなります。

また、セロトニンは別名「幸せホルモン」と言われており、不足すると慢性的疲労感、意欲低下、イライラする等、メンタルヘルスへ大きく影響します。そのため、うつ病を発症しやすくなるとも言われています。

元気に秋を過ごすためには、食事、運動がとても大切になります。

●食事

①体を冷やさない、②胃腸の調子を整える、③潤いを得る（乾燥予防）、④トリプトファン（セロトニンを増やす効果がある）を摂取することが大事になります。

①体を冷やさない…常温や温かい食べ物、飲み物を摂取しましょう。

②胃腸の調子を整える…消化の良いものを食べましょう。旬の食材では、人参や芋類もおススメです！

③潤いを得る…水分摂取を意識しましょう。暑さも和らぎ、ずいぶん摂取量が減ってくるこの時期ですが、水筒を持ち歩く等、意識的に摂取しましょう。旬の果物を食べることも効果的です。

④トリプトファンを摂取する…大豆製品、乳製品、魚類（カツオ、マグロ等）、ナッツ類、卵、バナナ等に多く含まれています。



●運動

運動は、体温が上がる→免疫力が上がる

セロトニン分泌を促す→気分転換、前向きな気持ちになる（※太陽の光を浴びるとより効果的）等多くの効果があります。

中でも、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、リズム体操等一定のリズムでする運動が効果的です。運動の始めやすい気候でもあります。簡単なストレッチから始めてみるのもよいでしょう。

《ほほえみ宮園（地域通貨＝地域の中の助け合い）通信 ⑤2》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

今年の夏は本当に暑かったですね。皆様お元気で過ごしてください。

10月6日(日)が宮園地区の敬老会となっています。「ほほえみ宮園」では今年も対象者の方にはお試しチケットを配布します。是非ご利用ください。コロナになって利用が減って寂しい思いです。私たち会員も高齢になって草抜きや高所の剪定等はできませんが少しでも皆さんのお役に立てればと思っています。また利用者の方の所に行くといろいろと話がはずみます。それも楽しみです。そんな繋がりを大事にしていきたいものです。

コロナがまた流行っているようです。手洗い、うがい、人の多い所でのマスク着用など気をつけてください。

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た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6年4月1日～7月31日受付分

4月	委 員 他	1,800円
5月	"	1,400円
6月	"	400円
7月	"	1,600円



編集責任者 野坂徹

例年以上に暑かった夏の気温もようやく落ち着いて、幾分過ごしやすくなりました。
これからは実りの季節であり、スポーツや芸術を楽しみやすい時期でもあります。
まずは暑さで疲れた体を回復させてから、次は秋をとことん楽しんでいきましょう。