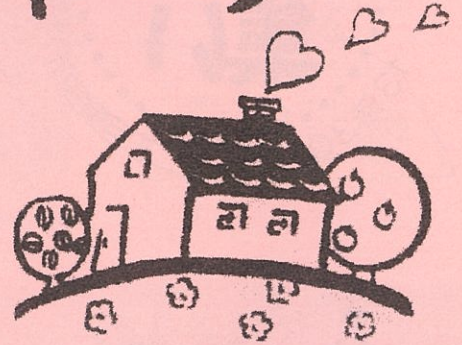




くしだより
No.94
令和7.1月

はーとフルみやぞの



宮園地区社会福祉協議会

明けましておめでとうございます。

よき新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中はひとかたならぬご交誼を賜りまして大変ありがとうございました。厳しい寒さが続きますが皆様にはご壮健にてお過ごしのことと存じます。今年もほっとサロンやフェスティバルなど皆様が気持ちよく参加できるよう精進して参りますので皆様も奮ってのご参加をお待ちしております。

引き続き本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

二年前の「まちづくりアンケート」

宮園地区 民生委員児童委員 荻谷 智志

廿日市市が二年前に行った宮園団地のこれからを考える「まちづくりアンケート」。これまでに住宅政策課が主となって、五回の意見交換会と、今年九月には活動報告会が行われています。

この報告会では、参加者が特に関心の高い（心配している）三つの分野に分かれてこれからの活動を考えました。

①空き家・空き店舗 ②交通移動・医療介護 ③自治会・後継者

私は②のグループに入りましたが、話し合いをしていて特に驚いたことは、「宮園に三十年以上住まわっていて、団地内を運航しているバスに一度も乗ったことがない方がおられる」ということです。確かにどの家庭にも数台の車があり移動に不便はありませんが、やがては運転免許証を返納しなくてはならない時がきます。

この事実から「実際にバスに乗ってみる」ことから始めてみました。

十月七日（月）

広電バス宮園・四季が丘巡迴線に各自最寄りの停留所から乗車

ゆめタウン到着後、市の関係課を招いて研修会

・交通政策課・ゆめタウンの委託会社・地域包括支援センター

十一月十一日（月）十月七日と同様に実施

・宮島口みなとまちづくり推進課・交通政策課・住宅政策課

高齢化の進んだ住宅団地は、「空き家・交通手段・医療介護・自治会・後継者等」において課題が山積しています。これらの課題解決は、財政的なこともあり簡単なことではありませんが、市と住民の我々で知恵を出し合いながら取り組んでいかなければなりません。

・廿日市市、つまり行政がなくてはならないこと

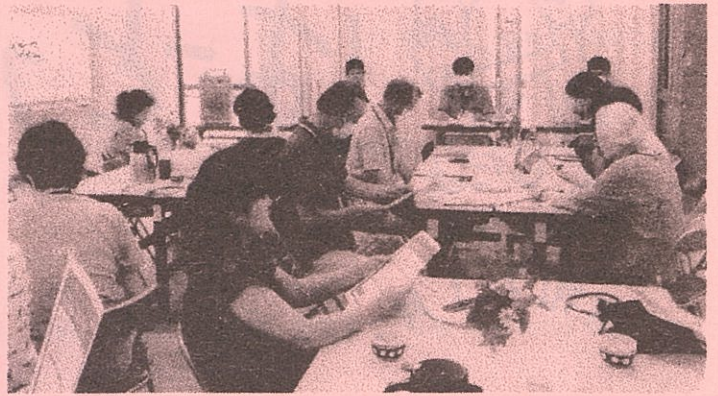
・住民である我々個人、あるいは自治会がなくてはならないこと

超少子・超高齢化の現実を直視しながら、「住み続けることができる宮園」について、知恵を出し合いながら今できる取組みを進めていきたいと思います。

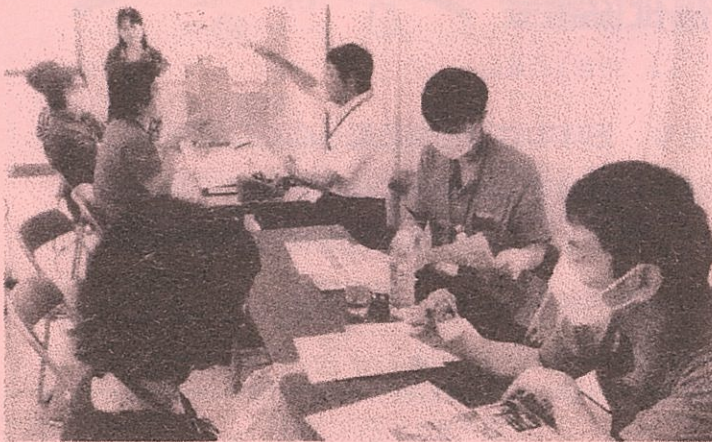
（六丁目在住）

明治乳業“まつうら”の出前講座

9月28日(土)
第243回
集い
13時30分～ 上二丁目集会所



各人の骨密度値等を元に、正しいウォーキング、栄養等、アドバイスをいただきました。



年齢と共に気になる事も多く
熱心に質問も！！

末永くお元気で



10月6日(日)
宮園地区
敬老会
宮園小学校体育館



思わず音楽に
のって手が動きます。



まだまだみんな元気で
ガンバルぞ！！

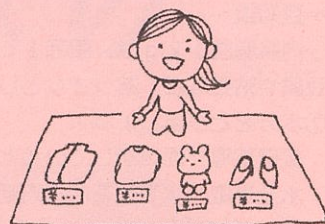


10月19日(土)
宮園市民センター
まつり
宮園市民センター

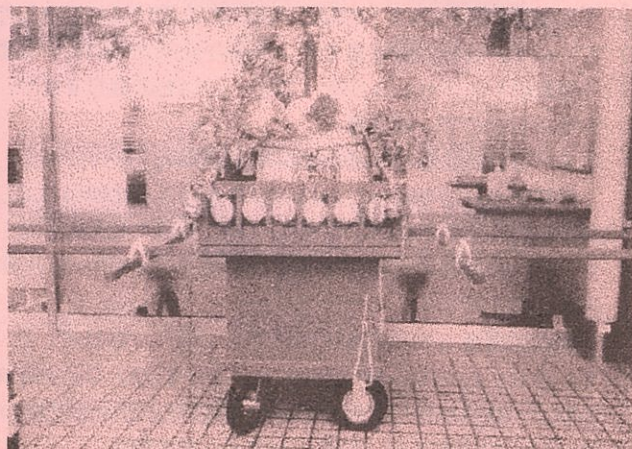
宮園市民センターまつり



掘り出し物がいっぱい♪



手作りおみこし～！



美味しい美味しい手打ちそば



「宮園そば同好会」による手打ちそばの解説と
実演を皆さん興味津々にご覧になっていました。

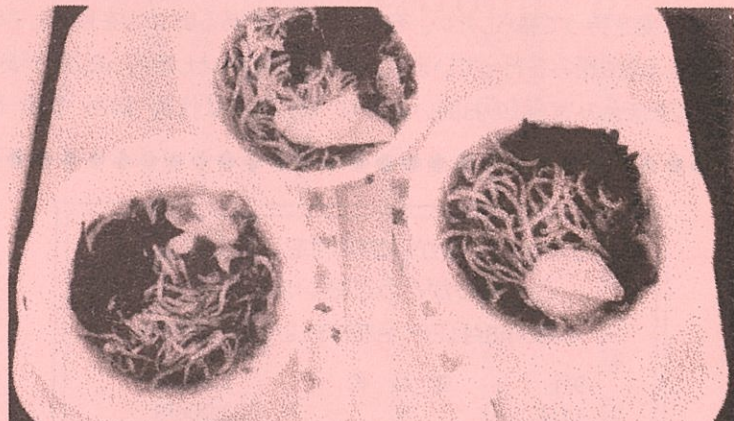


真剣な面持ちでそば打ちに挑む姿は職人さながらで
一つひとつ丁寧な仕事が見事でした。

11月16日(土)
第244回
集い
13時30分～ 二丁目集会所



出来立ての手打ちそばを皆さん美味しく召し上がり、
会話にも花を咲かせていました。



皆様に振舞われた出来立てのおそば。カラーでないのが
残念ですが、真っ白で上品なそばをいただきました。

《今日から始める健康習慣プラン》

全国健康保険協会 HPより

①体重を測る

最近健康にまつわるアプリも増えて、ポイントがたまったりもしますね。特にウォーキングアプリは充実しており、同時に体重の記録ができるものも多いです。体重管理は測定から！楽しみながらおトクにするのが今流かもしれません♪

～豆知識～

内臓脂肪1kgは、腹囲1cmに当たります。正月太りでポコンと膨らんだお腹は紛れもない内臓脂肪です。野菜や海藻、魚、豆腐や納豆など、あっさりとした食事を心がけ、早めにお腹をすっきりさせましょう！

②水分をとりましょう！

保健指導で面談をしていると、水をあまり飲まない、という方が多いです。

水分摂取（水や麦茶など無糖の水分）の目安は＜1日あたり1.5～2ℓ＞。

コップ1杯が200mlとすると、起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、入浴時、夕食時、寝る前で、8杯（1600ml）飲むことができます♪ 一気に飲みではなく、こまめにとりましょう。

③肝臓にも休日

「たかが脂肪肝」は「されど脂肪肝」の時代になりました。「脂肪肝」から肝炎→肝硬変→肝がんへ移行してしまうケースが増えています。肝臓は働き者です。肝臓が元気でない、栄養の吸収や、血糖値の調整、アルコールの解毒はできません。今年こそ「休肝日」にチャレンジを！また、甘いもの取りすぎや、おにぎり+カップ麺など炭水化物に偏った食事脂肪肝まっしぐらです。やりがちなので、要注意。

④タバコとさよならするための準備運動

最初にタバコを吸ったのはいつですか？その時はタバコの害なんて考えませんでしたよね。血管をまろくすることにおいて、タバコの右に出るものはいません（死亡を招く危険因子の1位）！久しぶりに、吸わない自分を取り戻してみませんか？1日吸わないでみる、禁煙外来へ行ってみる、薬局でパッチやガムを買ってみるなど、ワンアクション、起こしてみましょう！

⑤動く量を増やす！

運動は得意ですか？私は苦手です（笑）。けれど、日々洗濯を干すとき、職場でコピーを取るときは、つま先立ちするようにしています。日々の心がけの中にも、筋トレが入り込める隙間があります。30分に1回立つ、通勤で歩く、TVを観ながらスクワットなど、取りかかりは何でもOK。協会けんぽ大分支部の運動動画もありますよ♪

⑥リラックスタイム、お楽しみタイムを大切に

休養や気分転換、自分の時間を持ちましょう。生きていれば、日々いろいろ起こります。日常をこなしていくための活力源を大切になさってください☆

どうでしょう？ひとつでもトライできれば最高です！



《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 53》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

暑かった夏も終わり短い秋でしたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

10月6日の敬老会も無事に終わりました。お試チケットを配布しましたが欠席された二人の方からお礼の電話を頂き嬉しく思いました。是非有効にお使いください。

先日宮園住まいづくり活動の一環として新乗車券システム「モビリーデイズ」の活用と空き家対策の話し合いがありました。皆さん広電バスやさくらバスを日頃利用されていますか？免許返納後に移動手段がなくなるという方、是非公共交通機関を使って買い物や外出に出かけませんか。空家セミナーなどの開催も開いて欲しいものです。

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6年8月1日～令和6年12月31日受付分

9月	委員 他	2,700円
11月	"	2,000円



編集責任者 野坂徹

あとがき
本格的な寒さを迎え、外に出るのも億劫な季節となりました。
出来る範囲でなるべく体を動かし、しっかり食べて風邪などに負けないようにしていきたいと思います。