



はーとフルみやぞの

ふくしだより
No. 98
令和8.1月



宮園地区社会福祉協議会

年が改まり、心機一転、新年の抱負として目標を定めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ですがあまり頑張りすぎると息切れしてしまいますので、無理なく着実にゴールへ向かっていきましょうね。

一日、一日を穏やかに過ごせますようにと願ってやみませんが、災害なども気になる今日の頃です。日々の備えも忘れずに。

宮園今昔

宮園地区社会福祉協議会副会長 山田 隆則

宮園団地は分譲が始まったのが一九八七年からで、それから三年目の一九九〇年に宮園小学校が開校し、宮園公園も開園し、公園でイベントが開かれた春に私は入居してきました。当時はチラホラと空き区画も見受けられながらもようやく全区画がほぼ埋まってきた頃でした。

マンション生活から一戸建て住宅の立ち並ぶ宮園に転居した時は、整然とした街並みと見下ろす瀬戸内海の眺めに満足して、知人に「閑静な住宅街に引っ越しました」と挨拶状を送ったことを覚えてます。まだ高速山陽道も大竹までしか開通しておらず夜間の交通量もまばらでした。

宮園小学校も開校まもなくで、宮園CATV（団地内ケーブルテレビ）で住民自主制作の小学校運動会の様子が録画で放送されていました。その放送はナレーションもなくダラダラ続くだけでしたが、当時はこのような事は何か「最新式」の居住環境であるように感じていました。ザビッグ横の宮園入り口には、確か「若い街だよ、宮園」というような標語とシルエットで男女二人が走っている絵のある大きな看板があり、当時の宮園住民の雰囲気象徴していました。

それから随分と年月が経ち、CATVの名残りでもある告知放送も廃止が予定され、高齢者の多い街となつて時代の移り変わりを感ずるこの頃ですが、振り返ってみれば、居住環境に本当に大切な事は、外見ではなく良き人間関係である、ということですね。

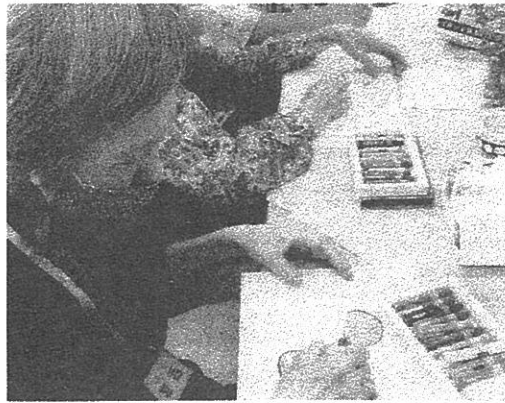
それを実現させるためには、近所の人と気軽に話しかけて高齢者と子ども、若い親世代が気軽に交流できる場を作りあげ、お互いの世代を理解する時間を作ることが重要ではないでしょうか。

地区社協をはじめとした地域住民の活動が今後も続き、子どもと高齢者の見守りができる宮園となつて、地域全体の安心感がより強くなっていく事を心から願っています。

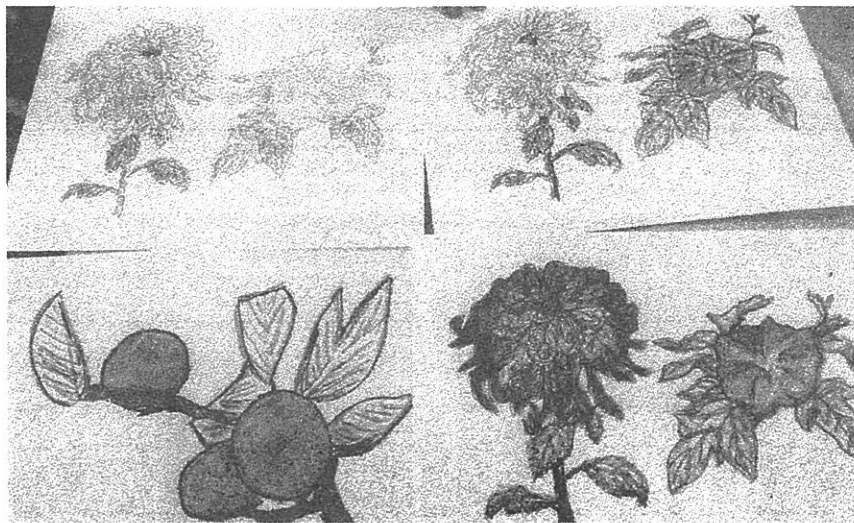
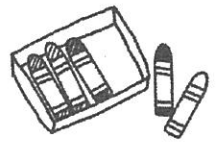
（宮園五丁目在住）

9月27日(土)
第248回
集い
 13時30分～ 上二丁目集会所

楽しくお絵描き



みなさん真剣に取り組まれて
 ますね。



終わりました。
 お茶タイムにしましょう♪

素敵な作品が
 できましたね。

元気に長生きしてね



おいしいお弁当も
 楽しみです。

10月5日(日)
第23回
敬老会
 9時30分～ 宮園小学校体育館



かわいい子供達の笑顔と
 歌声に心も和みます。



10月18日(土)
**根センター
 まつり**
 9時30分～ 宮園市民センター

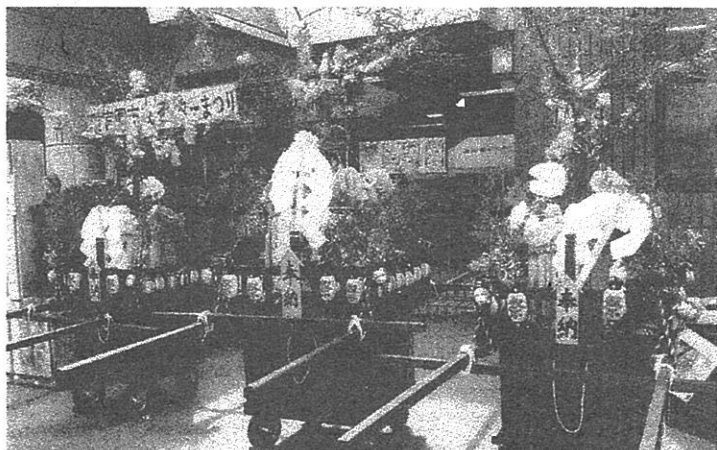
良いものあるかな？



活気いっぱい！
 掘り出し物いっぱい！



こどもみこした、
 ワッショイワッショイ！



手打ちそばに舌鼓

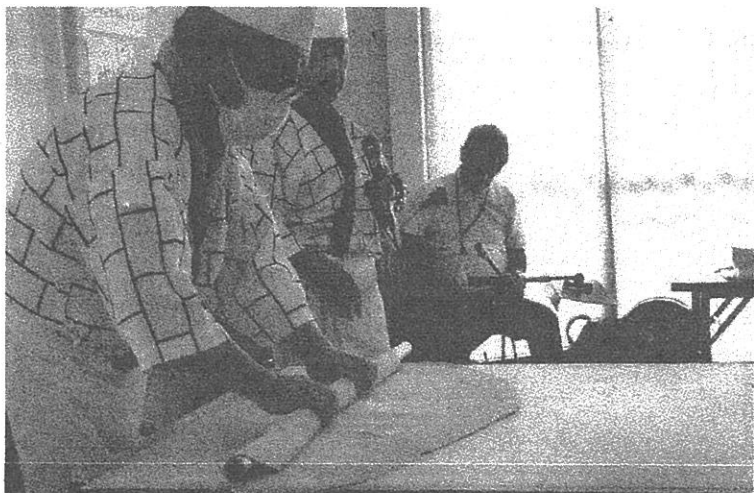


そば打ち名人
 全員集合！

11月22日(土)
**第249回
 集い**
 13時30分～ 二丁目集会所



イヨォー、流石
 そば打ち名人！



《今年こそ減量を》 健康保険組合連合会 けんぽれんHP より

年が明けてみると、目に入ってくるものすべてが新鮮に見えてくるから不思議です。見る者の心が新しさを求めているので、新鮮に見えるのでしょう。正月を迎えて、「今年こそは…」と願う気持ちは誰しも同じです。健康な人は今年も健康で、病める人は今年こそ健康を回復してほしいものです。

せっかく肥満のためのダイエットに成功しかけていた人が正月休みのうちに、すっかり元の食生活に逆戻りしてしまうケースも少なくないでしょう。いったんダイエットが中断されてしまうと、ダイエットに対する意欲が喪失して、再びこれに挑戦するまでには少しばかり時間がかかります。しかし、できるだけ早く気を取り直して、ダイエットを開始することをお勧めします。

肥満は糖尿病、狭心症、心筋梗塞、痛風、などの生活習慣病や腰痛、ひざの痛みなどの原因にもなります。そのうえ、あまり格好が良くありません。でも、自分が本当に肥満なのか、もし肥満だとしたら、どのくらいの肥満なのかを知った上で減量対策を立てるほうがいいでしょう。

国際的に体重を評価する場合にはBMI (body mass index: 体格指数) が使われます。これは、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。BMI値が18.5未満がやせ、18.5~24未満が標準、25~30未満が肥満、30以上が高度肥満と判定されます。

言うまでもないことですが、減量するためには適正なカロリー摂取と適正な運動の両方が不可欠です。適正なカロリーは年齢、体格、活動状況などいろいろな条件で異なりますが、細かなことを言わずに大雑把に体格だけで言いますと、理想体重にして1キログラム当たり25~30キロカロリーとされています。これまでの調査で、BMIが22の場合が理想体重とされています。そこで自分にとっての理想体重は身長×身長×22として求めます。たとえば、身長が1.6mの人なら理想体重=1.6×1.6×22=56キログラムとなります。そして、体重1キログラム当たりの摂取カロリーを25キロカロリーとしますと、56×25=1400キロカロリー。

30キロカロリーとしますと、56×30=1700キロカロリーとなります。ぜひ一度、理想体重と適正な摂取カロリーを計算してください。そして、市販されている本を参考にして、ダイエットの対策を立ててください。

そして、適正な運動も忘れないようにして下さい。ダイエットと運動は自転車の前輪と後輪のようなもので、どちらか一方だけでは減量は絶対に成功しません。さあ、今年こそは理想体重に向かって頑張りましょう。

《ほほえみ宮園(地域通貨=地域の中の助け合い)通信 ⑤6》

ほほえみ宮園代表 脇田敏明

今年の秋は短くもう冬ですね。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

敬老会も無事に終わりました。ほほえみ宮園お試しチケットをお持ちの方は是非ご活用下さい。

インフルエンザが流行っていますね。手洗い・うがい等で予防に努めましょう。

来年1月25日(日)は宮園フェスティバルです。「ほほえみ宮園」では今回もきつねうどんを販売します。是非お越し下さい。

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ください。

『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ご寄付をいただきました
ありがとうございました

令和7年8月1日~11月30日受付分

9月	委員 他	1,300円
11月	〃	3,700円
	匿名	1,000円



編集責任者 野坂徹

あとうがき
明けておめでとうござ
います。
寒さ厳しい折、皆さま元氣
にお過ごしでしょうか。いろ
んな感染症の流行も氣にな
る季節です。くれぐれもお体
大事にしてくださいね。
今年一年、大過無く、そし
て健やかに過ごせますよう、
切にお祈り申し上げます。