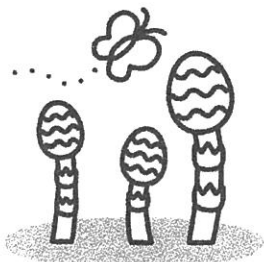


# はーとフルみやぞの



ふくしだより  
No. 99  
令和8.4月



## 宮園地区社会福祉協議会

新学期がスタートして、真新しいランドセルや制服を身につけた新一年生達を見かける時季になりました。フレッシュさにふと口元がゆるみます。

新しい世界に飛び込んでゆく彼らをまねて、私たちも一歩踏み出して何か新しい事にチャレンジしてみませんか。

### 「健康寿命」を伸ばす運動について

健康はつかいち推進協議会委員 筒井 康之

皆様は「健康はつかいち二十一」を「存じですか？

これは二〇〇〇年に「健康日本二十一」で厚生省が推奨した「国民健康づくり運動」をもとに、二〇〇八年廿日市市で始まった健康づくり運動です。

私が直接関係しています活動を紹介したいと思います。

二〇〇六年に各地区の方々が集い、予算がない中での市民の皆様への「生活習慣を改善して健康を推進し、健康寿命を伸ばす事」の観点から検討した結果、「体操」と「ウォーキング」を実施する事になり、体操はあいプラザで実施の体操教室を「健康づくり応援団養成講座」に変更し、体操の基礎を学び住民の皆様に応援することを目指して実施されるようになり、「ウォーキング」については各地区の分科会でそれぞれウォーキングコースの設定から始めましたが、ウォーキングも基礎的な知識の必要から、体操と同じく「養成講座」が開催される事になりました。その後いつしか「ウォーキングリーダー会」が結成されました。

体操は、各地区の高齢者の集いやサロンで指導を行っています。宮園では、八丁目の集会所で水曜日に宮園地区社協の主催「ミニ集い」を、毎週月曜日に「宮園いきいき体操」を宮園市民センターで、宮園地区コミュニティ協議会の事業として開催しています。ウォーキングは平成二十三年度から各市民センター単位で「交流ウォーキング」を開催し、宮園では春と秋頃年二回実施し、案内をその都度回覧版としてお伝えしています。歩く事、体を動かす関節の可動域を広げる事で、健康寿命を延ばしましょう！体操、ウォーキングに多くの住民の皆様が参加下さる事を願っています。

(宮園九丁目在住)



12月20日(土)  
**第250回**  
**集い**  
 13時30分～ 八丁日集会所

みんなで楽しく♪



ふじつぼバンドのみなさんと  
 手拍子で盛り上がりました。



いちごのショートケーキ  
 とてもおいしかったです!!

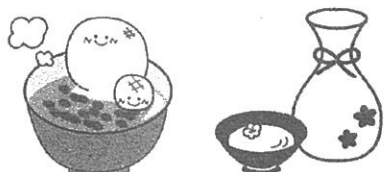
冬のお祭り



1月25日(日)  
**宮園**  
**フェスティバル**  
 9時30分～ 宮園市民センター



25mの長巻き寿司に挑戦!!  
 みんなで頑張っておいしく  
 巻きました。

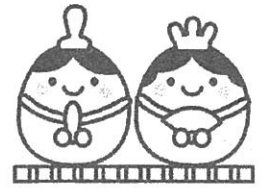


雪の降る寒い中、あったか〜い  
 ぜんざいと甘酒が好評でした!!



2月28日(土)  
**第251回  
 集い**  
 13時30分～ 二丁目集会所

春を待ちながら



おやつタイム。  
 美味しいぜんざいとひな  
 あられを食べて、少し早い  
 ひなまつり。



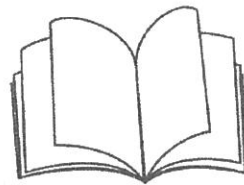
「ハーモニカ観音台」の皆さん  
 による演奏。  
 歌で春を感じながらの楽しい  
 ひとときでした！



健康講座



「フレイル予防の食事」について  
 勉強しました。



3月28日(土)  
**第252回  
 集い**  
 13時30分～ 二丁目集会所



## 《朝ご飯を食べて元気な一日を!》 なの花薬局HP より

新年度が始まりました。

4月は進学、就職、引っ越しなどで新しい生活をスタートする方も多い季節ですね。

環境が変わり、食生活が不規則になってしまう方も多いのではないのでしょうか。

まずは朝ごはんをしっかり食べて毎日のスタートを切りましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーの源になる大事な食事です。

令和元年国民健康・栄養調査によると、朝ごはんを食べない人の割合は、男性15.5%、女性9.1%となっており、年齢別では、男性は40代(50.0%)の欠食率が最も高く、女性は20代(35.7%)が最も高い結果でした。

### 【朝ごはんを食べるメリット】

1. 脳やからだのエネルギー源になる
2. 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる
3. お通じが出やすくなる
4. 体内リズムが整う
5. 集中力がアップする など



### 【朝ごはんを食べる習慣をつけよう】

・前日の下ごしらえで、朝ごはんの準備をスムーズに

例) 味噌汁の具を切っておく、サラダを盛り付けておく、ゆで卵を作っておく、夕食のおかずを残しておくなど

・まずは手軽に準備できるものから始めてみる

例) 市販のおにぎり、サンドイッチ、バナナなどの果物、ヨーグルト、野菜ジュースなど

・栄養補助食品の活用

例) ゼリーや飲料タイプの栄養補助食品

★パンやおにぎりなど、おかずや野菜が不足しやすいときにプラスすると、栄養バランスが整います。

さらに、夕方以降は、ブルーライトカットモードにして画面の色を抑えたり、寝ている間は機内モードにするなどの工夫をしてみるのもおすすめです。

## 《ほほえみ宮園(地域通貨＝地域の中の助け合い)通信 ⑤7》 ほほえみ宮園代表 脇田敏明

やっと寒い冬も終わり春らしくなりましたね。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

1月25日の宮園フェスティバルでは「ほほえみ宮園」ではきつねうどんを販売しました。250食完売でした。寒い中お買い上げいただいた方ありがとうございました。

2月27日あいプラザでささえあいのまちづくり情報交換会が開催されました。その中で地区別高齢化率が47.2%と宮園地区がトップでした。改めて地域で進める見守り活動の重要性を再認識しました。

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。

あとかき

香爛漫。

少しずつですが、過ごしやすくなってきましたね。

これからどんどんと花や緑が目を楽しませてくれることでしょう。

体調に気を配りながら、この春をめいっぱい楽しんでください。

編集責任者 野坂徹

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12月1日～令和8年3月31日受付分

12月	委員 他	2,328円
2月	//	1,000円
3月	//	1,605円

