

東福祉館だより

平成26年
(2014年)
2月号

発行所・編集
周南市東福祉館
TEL・FAX 25-1513

もやいねっとフォーラムのご案内

～私から広がる男女共同参画とまち育て～

日時 2014年2月1日(土)

13:00～15:30 (12:30会場)

会場 周南総合庁舎さくらホール (周南市毛利町2-38)

※手話通訳あり ※要約筆記あり

入場
無料

○基調講演 13:10～

「みんなで築く活力と交流による元気都市」～これまでの活動を通して～

○パネルディスカッション 14:15～ 進行:岡本修二さん(すまいるネット周南)

講師+パネリスト 久保田 后子さん(宇部市長)

パネリスト(五十音順) 木村 健一郎さん(周南市長)

柚木 貴晴さん(サンタランドのトナカイ)

【主催】すまいるネット周南(周南市男女共同参画市民ネットワーク)

【共催】周南市

【問合せ】周南市男女共同参画室 電話0834-22-8205

法務省・全国人権擁護委員連合会

みんなの人権110番

TEL 0570-003-110

受付時間

平日 午前8時30分～
午後5時15分

差別
暴行・虐待
セクハラ・パワハラ
いじめ・体罰
名誉棄損・プライバシー侵害
など

ひとりで悩まず相談を!

電話は、最寄りの法務局
地方法務局につながり
ます。

秘密は守ります。法務局
職員、人権擁護委員が相
談に応じます

PHS・一部のIP電話
等からは、ご利用できな
い場合があります。



2月の行事予定

3日(月) 豆まき会(児童館)

5日(水) やまびこ号

10:50~11:30

11日(火・祝) 久米地区駅伝大会 8:45~
久米総合グラウンド(開会式・競技会場)

20日(木) 介護予防教室(右記参照)

~ピンとしてシャンとするつどい~

22日(土) やまびこ号

10:50~11:30

毎週木曜日 10:00~

ハロー木曜会(介護予防運動等)

○簡単な介護予防体操、やさしいストレッチ
他に頭の体操やカラオケも楽しんでいます。
ぜひ、ご参加ください。

(運動のしやすい服装、運動靴、タオル、
飲み物等をご準備ください。)



☆久米地区文化祭☆

日時 3月16日(日)

9:45~14:00

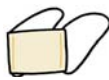
会場 久米公民館(全館)

◇駐車場 公民館駐車場

久米小体育館駐車場

内容 久米公民館・東福祉館講座の出演、
出展、コミュニティー団体による
各種バザー

☆ぜひ会場に足を運んでみてください。



インフルエンザの流行期をおかえました
日常生活での予防を心がけましょう!

1 バランスのとれた栄養と休養を十分取る

2 人ごみを避ける

3 適度な温度と湿度を保つ

4 外出後の手洗いとうがいの励行

5 マスクを着用する

2月23日(日)は、山口県知事選挙の投票日
です。投票所入場券を持参して投票をしてくだ
さい。投票日に投票ができない人は、期日前投票や、
不在者投票を利用しましょう。



◇お知らせ

2月の同和問題を語る会はお休みします。

今回は、3月7日(金)に開催予定で、人権
啓発ビデオ鑑賞、意見交換などを予定しており
ます。気軽にご参加ください。

☆介護予防教室~ピンとしてシャンとするつどい~

3回目の1月16日は、「普段の食事に取り入れた
い、介護予防の工夫とは」というテーマで、自分たち
の普段の食生活を見直しました。ご参考までに中面に
チェック項目を挙げてみましたので、皆さんも食生活
の見直しにご活用ください。また、かむ力・飲み込む
力のためのお口の健康体操や顔面体操も保健師さん
の指導で楽しく体験できました。



※飲み込む為にはほつべたの筋肉も重要
です...顔面体操実践中...

<4回目の予定>

日時 2月20日(木)

10:00~11:30

内容 ○楽しみながら...

認知症を予防する方法とは?

- ・認知症についての情報提供
- ・認知症予防のために、取り組みやすい
有酸素運動を紹介

講師 鼓澄苑 理学療法士 稲葉美樹さん

いきいきさぼーと周南東部

保健師 河村めぐみさん

対象 65歳以上の方、または介護予防に
関心のある方

その他 体を動かしやすい服装で、タオル、
飲み物は各自でご準備ください。

※参加費は無料です。気軽にご参加ください。

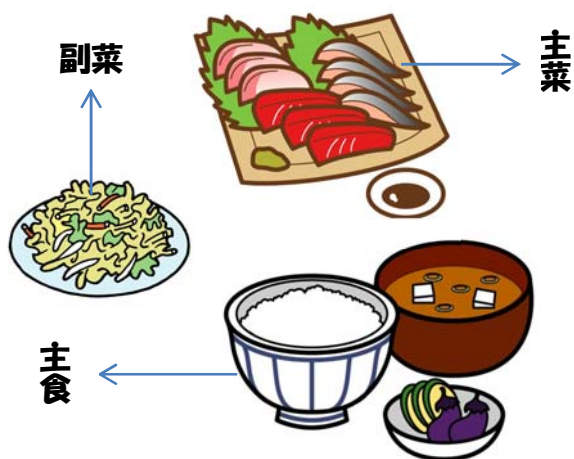
～食べることを大切にしましょう～

◆食事の内容について、普段の食事を見直してみよう

食事は、美味しく楽しく食べることが一番大切です。でも年齢を重ねると、気づかないうちに食事の量が減少したり、食事の内容がかたよることがあります。食事の量の減少や内容のかたよりがないかを確認しましょう。

体力や身体の機能が低下する前から、早めに食事を見直すことが大切です。各項目をチェックしてみましょう。

●あなたの普段の食事は下の図と比べてどうですか？



★チェック1

お皿の数は、同じくらいありますか？

毎食、それぞれのお皿がありますか？

主食（ごはん、パン、麺類など）・・・

主なエネルギー源

主菜（肉、魚、卵、豆製品、乳製品などを主にしたおかず）

主なタンパク資源

副菜（野菜を主にしたおかず）・・・

ビタミン・ミネラルなどのもと

★チェック2

一皿の量は絵と比べてどうですか？

多い 少ない

とくに多かったり、少なかったりするの、どのお皿ですか？

★チェック3

主菜の材料はなんですか？

どんなものを食べますか？

肉 魚 卵

豆腐・納豆・煮豆

牛乳・チーズ

ヨーグルト



★チェック4

副菜の材料にはどのようなものがありましたか？

色の薄い野菜（きゅうり、キャベツ、レタス、トマト、なすなど）はありましたか？

色の濃い野菜（ホウレンソウや小松菜などの葉物、ニンジン、かぼちゃなど）はありましたか？



◆食事の準備について

年齢を重ねると、体力や気力が低下しがちです。そのために、買い物や食事の準備が負担になりがちで、それらが食事の内容を悪くすることがあります。

●お食事の準備で大変なことは何でしょう。下の項目で思いつくことはありますか

- 買 物**
- 荷物が重いと大変
 - 店が遠い
 - 階段や坂が辛い
 - 配達がない
 - 移動手段がない
 - 1パックの量が多い
 - 金銭的に辛い
 - 食べたいものを売っていない
 - 食べられるものを売っていない
- 料 理**
- 体力的に辛い
 - 献立を考えるのが大変
 - レパートリーが少ない
 - 火を使うことが不安
 - 思うように体が動かない
 - まひがある
 - 面倒

●少しでも楽にするために、以下のことを考えたり、相談してみましょう

- 弁当サービス、配達サービス
- 調理済み惣菜の利用
- 簡単な料理教室への参加
- 調理器具の使用方法の確認
- 台所、食卓の使いにくい場所の確認
- 近くのお店の確認



◆食事の状況について

食欲や食事への意欲が低下することは、食事の量の減少や食事の内容のかたよりを招きます。適切な食事の摂取のためには、適度な食欲があることが大切です。早めに食欲を取り戻すために、以下から出来そうなことを探してみましょう。

- 「食べたい」「おいしい」と思う食べ物をまず食べる
- 好きな食べ物、旬の食べ物や思い出の食べ物について他の人と話をする
- デパートや商店街の食品売り場を歩いて、おいしそうな食べ物を見たり、香りをかぐ
- いつもと違う場所で食事をする
- 他の人と一緒に食べる
- 決まった時間に食事をするように生活を見直す
- 体を動かす機会を増やす

