

藤久保
2
3
区

福祉
新聞

つながり

9
月
号
65

通巻第65号 平成29年9月10日
発行/社会福祉法人
三芳町社会福祉協議会
住所/〒354-0041
埼玉県入間郡三芳町藤久保185-4
電話 049-258-0122
Fax 049-258-0180

<この新聞は、藤久保2区3区内で65歳以上・ひとり暮らしの方にお届けしています。>

第63回
福寿草の会



8月の
献立
そうめん、トッピング（キュウリ、わかめ、
錦糸タマゴ、カニ風味かまぼこ）、
かき揚げ天ぷら、シラスと小松菜の和え物、
デザート：巨峰ドゥウ

★猛暑のせいかお休みもあり、参加人数はいつもよりちょっと少ない40名！それでもエアコンは効きにくく、口を開けばやっぱり「暑い暑い。」

あつまれば 暑さも涼し 冷やしそうめん

8月9日(水)、台風の影響で埼玉県直撃は回避され今日は全天青空！
気温もグングン上昇して、挨拶は「暑いね〜！」の連続だ。そんな食事会日和りのメイン献立はもちろん「冷やしそうめん」！キュウリの千切り・錦糸卵・カニ風味かまぼこなどで色鮮やかに飾られた冷麺は食欲をそそります。参加者それぞれ食べやすい盛りつけで、完食者も続出！ からっと揚がったかき揚げはサッパリ冷麺のコクを増して「おいしかった〜！」



▲いつもの顔同士でいつもの話ができるのが楽しい。



▼送迎車でわざわざと到着！



▼取材のKは麺を2皿おがかり！

ごちそうさま！



▲大きくて甘〜い巨峰！



▶麺に具材を盛りつける手さばきもパバツとあざやか！

新聞づくり雑記

「弁天の桜の樹」

(m・k)

夏の弁天の杜は蝉たちが喧しい。ニイニイセミ、アブラゼミ、ヒグラシ、ツクツクホウシと元気な鳴き声が夏の変化を楽しませてくれる。今年気になったのは、砂川堀の並木でも、特に杜側の桜の幹を覆う苔の多さだ。杜陰はしっとりとした冷気が心地よいが、その湿り気のせいなのだろうか、樹皮を緑色に覆う苔が、私には「カビ」に見えてしまう。立派な古木たちを「衰え」と追いついていってしまうようにも見えて切ない。これも自然の習わしなのだろうか。根元を踏まれ続けても、毎年満開の桜花で私たちを楽しませてくれる弁天の桜たち。巷では手を掛けられ魅了、若枝を伸ばして風格漂わせる桜の古木も多い。杜で暮らす小綬鶏たちの甲高い声が「ガンバレ」「ガンバレ」と聞こえるのも空耳ではない。まだまだ朽ちるの早い、老いてなお元気な姿をぜひとも見続けたい。

きんぎゅう
でんわ

消防署
119

救急車
119

警察
110

町役場
049-258-0019

社協(各種問合せ)
049-258-0122

今日も元気に みんなで脳トレ!!

このコーナーはインターネットや書籍で大人気の「脳トレ.com」 <http://nou-tore.com/> の承諾のもと、Webを参考、または転載して作成しています。
★パソコンやスマホでインターネットにアクセスできる方はぜひご覧ください。

9月号「脳トレ!!」★問題★

問題1

※どこから書き始めてもかまいません。

問題2

※どこから書き始めてもかまいません。

一筆書きで脳トレしましょう! 問題1、2の図形を一筆でなぞれますか? (正解は一つとは限りません。いろいろと試してみてください。参考解答は次号で!)
★一筆書き(ひとふでがき)とは、ペンを紙から離さずに図形を書くことです。このとき線が交差するのはよいですが、同じ線の上を2度通ってははいけません。

「たくさん食べる」から「まんべんなく食べる」へ!

食欲のないときでも栄養不足にならないためには、次のような工夫が必要です。

- ▼調理法や調味料を変えて飽きない工夫をする
- ▼単品献立(例:うどんだけ)を避ける
- ▼食欲がないときにはご飯より、おかずを食べるようになる
- ▼間食などで栄養を補う(太りすぎの人には注意)

※効果的な間食の例: カステラ・アイス・クリーム・栄養補助食品(ゼリー等)

一日の食事量の目安

たんぱく質	ミネラル・ビタミン	炭水化物・油脂
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳	野菜・海藻類、3皿以上、生野菜、生野菜一杯、加熱野菜、半分1個、豆腐、こんにゃく、こんにゃく、それぞれ片手に載るくらい	ご飯・パン、麺類、3杯、いも、芋、片手に乗るくらい、油、大げし一杯

★10月号では「食事のリズムと生活リズム」「噛む力」「料理を作り楽しく食べる」「食事や料理の手抜き方法」などを掲載する予定です。お楽しみに!

元気を長く 続ける「ための」食生活のポイント (前編)

(指導: 三芳町 健康増進課)

★好評をいただいたこの連載も今月と次号10月号で終了です。最後は、生きることに欠かせない「食生活」がテーマです。ぜひあなたの生活に活かしてください。

「痩せ」に注意し、バランスの良い食生活を意識しましょう

歳を重ねると、食事量が減ったり肉類を敬遠するなど、食生活に変化が生じてきます。しかし、低栄養や栄養摂取の偏りは病気の原因となるだけでなく、心の元気の低下にもつながります。



「チェック」 あなたも低栄養では? 心当たりはありませんか?
□ やわらかいものばかり食べていませんか?
□ 年をとったら「粗食」でいいと思っ
ていませんか?
□ 調理が面倒でいつも同じものを食べ
ていませんか?

高齢者のための なんでも相談窓口「地域包括支援センター」

介護だけでなく、医療、権利擁護、生活支援などの総合相談窓口です。ご本人だけでなく、ご家族、見守るご近所の方の相談も受け付けています。直接ご連絡のほか、社協でも安心して取り次ぎできます。お気軽にどうぞ。

- 町内全域 担当
※ 全地域の相談を受け付け(ケアプラン作成を除く)
【三芳町 健康増進課内 地域包括支援センター】
電話 049-258-0019
- 第2地区 担当
藤久保1区・2区・4区・5区、竹間沢1区、みよし台1区
【みずほ苑みよし 地域包括支援センター】
電話 049-293-7341
- 第1地区 担当
上富全域、北永井全域、藤久保3区・6区
【埼玉セントラル 地域包括支援センター】
電話 049-274-2080

8月号「脳トレ!!」の答え

問1 (答え)は) <クロスワード問題> タテヨコのひらがなが交差した●に入る同じ文字を当てましょう。

問2 (答え)ま) おごん

問3 (答え)ほ) おごん

問4 (答え)ん) けせん

困りごと/心配ごと/相談したいこと/話を聞いてほしい/手伝ってほしい

● **福祉資金の貸付**
急な出費があって生活費が足りない、光熱費を滞納してしまったなど、お金のやりくりが困ったとき、ご相談ください。
【限度額】: 一世帯5万円(無利子)
※貸付には審査があります。
※民生委員による生活相談をあわせて行っています。

● **あんしんサポートねっと**
郵便物がある届くけど内容がよくわからない、時々通帳が見つからないなど、ふだんの生活で一人で判断することに不安のある方が安心して暮らせるように、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利用・生活上の手続きなどをお手伝いします。
【料金】: 1回1時間1,200~1,600円(お手伝いの内容による)

● **お話を聴くボランティア**
ご希望の日時にあわせて、月に1~2回お話を聴くボランティアがご自宅にお伺いします。訪問するのは傾聴ボランティア「なごみ」の会員で、お話を聴くことについての基礎知識を身に付けています。お話しした内容の秘密は守ります。【料金】: 無料

● **男手提供ボランティア**
家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など、男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供をする素人のボランティア団体「三芳スケルトン」をご紹介します。
【料金】: 500円~(その他、材料費等実費は負担)

● **ちょっと助け隊**
ちょっとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよ。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない...。社協にご相談ください。地域の支え合い活動「ちょっと助け隊」につながります。
【料金】: 無料(材料費等実費は負担)

● **友愛サービス**
「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどで困りのとき、どなたでも利用できます。
内容: 掃除、買い物、料理、洗濯、病院への付き添い、話し相手など
【料金】: 1時間700円(平日午前9時~午後5時)、それ以外は1時間800円

● 社会福祉協議会にご相談ください ☎ 049-258-0122



[おさそい]と[お知らせ]カレンダー

9月

平成29年(2017) **10月** <予告>

- 10 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時／社協の家
- 11 (水) ★食事会「福寿草の会 藤久保2・3区」
「石坂産業 三富今昔村見学」11時～14時
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
参加費：3,000円(バス代・昼食費込み)
【*事前申し込みが必要*】詳細は社協まで問い合わせを
- 12 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時／3区第1集会所
- 16 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時／2区集会所
- 25 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半／2区集会所
- 26 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所

～ふれあいサロン紹介～
～いきいき～

(初めての方大歓迎※お気軽にどうぞ)

● **いもっこ体操 藤久保3区**

日時▼毎月第2・4木曜日10～11時半
場所▼藤久保3区第2集会所
問▼山足悠子さん ☎258-18326
相根博子さん ☎259-2675

● **いもっこ体操 藤久保2区**

日時▼毎月第4水曜日10～11時半
場所▼藤久保2区集会所
問▼田島喜代さん ☎259-2463

● **食事会「福寿草の会」**

日時▼毎月第2水曜日11～14時
対象▼藤久保2区・3区在住の
65歳以上のひとり暮らしの方
場所▼社協の家 参加費▼400円
問▼社協 ☎258-0122

※サロンの開催場所は、都合により変更になることもあります。問にお問い合わせください。

● **福祉将棋・囲碁の会**
問▶社協 ☎258-0122



● **地域サロン 書道**

日時▼毎月第2火曜日10～12時
場所▼社協の家
問▼横山敦子さん ☎258-4518

● **談話室「和(なごみ)」**

日時▼原則第3月曜日13時半～16時
場所▼藤久保2区集会所
参加費▼100円
問▼中神直子さん ☎258-9925

● **サロン青空**

日時▼毎月第2木曜日13～16時
場所▼藤久保3区第1集会所
参加費▼100円
問▼金沢正枝さん ☎258-5934

- 9月
- 1 (金)
- 2 (土) ★「将棋」9時～15時／社協の家
★「囲碁」9時～15時／保健センター
- 3 (日)
- 4 (月)
- 5 (火)
- 6 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
- 7 (木)
- 8 (金)
- 9 (土) ★「将棋」9時～15時／社協の家
★「囲碁」9時～15時／保健センター
- 10 (日)
- 11 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時／2区集会所
- 12 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時／社協の家
- 13 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
- 14 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時／3区第1集会所
- 15 (金)
- 16 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
- 17 (日)
- 18 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時／藤久保公民館
- 19 (火)
- 20 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
- 21 (木)
- 22 (金)
- 23 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
- 24 (日)
- 25 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時／竹間沢公民館
- 26 (火)
- 27 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半／2区集会所
★食事会「福寿草の会 藤久保2区・3区」
「ふれあいセンターで食事会」(バスで送迎)
バス：2区は公民館前駐車場、3区はふじや酒店前
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
【*事前申し込みが必要* 詳細は社協まで】
- 28 (木) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
- 29 (金)
- 30 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家