

藤久保  
2  
3  
区

福祉  
新聞

# つながり

10  
月号  
66

通巻第66号 平成29年10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

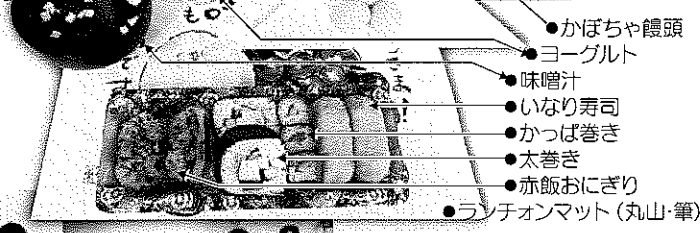
<この新聞は、藤久保2区3区内で65歳以上・ひとり暮らしの方にお届けしています。>

第64回  
福寿草の会



## たまには場所を変えて... 新鮮な初秋の食事会

9月の会食会は、リニューアル後の初の「ふれあいセンター」での開催です。新しい「ふれあいセンター」は初めての方も多く、送迎バス内はセンターの話で持ち切り！福寿草の会は人数なので2グループに分かれて乗車。会場で全員そろうまでちょっとタイヘンでした。そんなこんなで到着後はさっそくお食事です。いつもはスタッフ手作りの献立ですが、この日は、助六弁当、味噌汁、ヨーグルト、かぼちや饅頭。酢めしの香りが行楽気分をそそり、赤飯おにぎりにランチオンマツト(丸山・筆)



★10月は石坂産業さんの「三富今昔村」にバスの予定ですが、興味があった方は、三芳町社会福祉協議会までご連絡ください。



ざりがお祝いみたいでいい気分、デザートとお茶うけまであってサイコー！食後、ここはスタッフお手製の魚釣りゲームです！魚の絵の袋にはお菓子が入っていますが、中には「当たり」や「大当たり」もあって、運がいい方には追加でドラ焼きが！「ラッキー!!」大喜びの歓声が響きます！シメはふれあいセンターならではのカラオケです。往年の名曲、大好きな愛唱歌、みなさんお得意のノドで披露です！会場内のムードも最高潮に盛り上がりました。

### 新聞づくり雑記

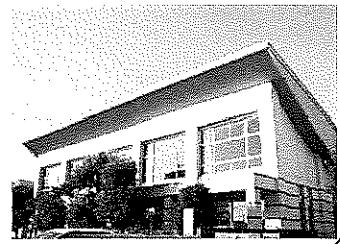
こんなうすい「福祉新聞つながり」ですが、一人ではできません。企画・話題の検討、取材し記事を書き、写真を撮り、絵を描き、割り付け・レイアウトし、校正し、印刷し、折り、配達...の作業があります。そしてなにより、読んでくださる人！先日、「ほら！」といって、ていねいに綴じた過去の新聞を見せてくださった方にまた会いました。なんだかちょっとはざかし、とってもうれしくなりました。皆さんいつも読んでくださりありがとうございます！

### 三芳町立 老人福祉センター「みよしふれあいセンター」

町内に居住する高齢者の方々に健康で明るい生活を過ごしていただくため、健康の増進・レクリエーションを通じて仲間づくりをし、楽しんでいただく施設です。

利用料  
町内に居住する60歳以上の方は無料。  
利用時間  
午前9時30分～午後4時  
休館日 毎週日曜日  
国民の祝日  
送迎バス 毎週火曜日・土曜日は、専用バスが町内を巡回

《詳細・お問い合わせ》  
三芳町立老人福祉センター  
電話：049-258-7211



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

元気なひとり暮らしの「コツ」⑤

「元気を長く 続ける」ための 食生活のポイント (後編)

(指導:三芳町 健康増進課)



(1) 食事のリズムから 一日の生活リズムを整える

朝昼晩の毎日3回、規則正しい時間に食べることで生活全体のリズムを整えましょう。食事をおいしくするサイコーの味付けは「空腹感」です。適度な運動をして、食事と食事の間を空けると、おなかがすくリズムがつかめます。食事がおいしくなり、退職したり一人暮らしになったりすることもあり。でも、いろいろな栄養素をバランスよく摂取するには、やはり食事の回数は3回が適当です。

(2) 「噛む力」の低下を 予防しましょう

合わない義歯、歯周病や虫歯を放置すると食事がとりにくくなります。よく噛めないために、やわらかいものばかり食べたり食べることを敬遠していると体力が低下したり、栄養が足りない状態を引き起こす原因になります。

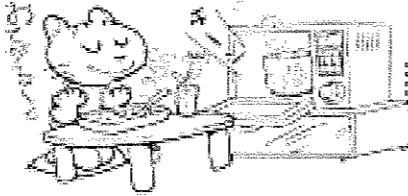


(3) 頭と身体(手・足)を使って料理を作り、みんなで楽しく食べる

献立や予算を考え、食材の買い物に行き、手順を考えて料理を作るとは、認知症の予防になります。また、作った料理を友達と楽しみながら食べれば、脳の活動もより一層活発になります。一人で食事をする人が多い人は、地域で開催されている「料理サークル」や「一人暮らし会食会」を利用するとよいでしょう。男性も恥ずかしがらずにどうぞ！また、身近なお友達数人でおかずを作り合せて交換できるグループを作るのもおすすめです。例えばメンバーが3人いれば、3品のおかずが食べられます。お互いが負担にならないように、毎日ではなく1週間に1度など、無理のないペースでの実施が大切です。おかずを交換するだけでなく、お互いの体調確認もできますし、食事を作る張り合いにもなります。好き嫌いや費用の目安なども気軽に打ち合わせできると思います。

(4) 食事や調理の「お手軽術」(手抜き方法)「を覚えましょう」

料理が苦手だったり面倒で、台所に立つ時間が減り、やがて食事を抜くようになってしまつ人もいます。毎回きちんと料理をしようと考えずにと続きません。市販の惣菜やインスタント、冷凍食品などを活用し「上手に手抜き」も必要です。まずは、しっかりと食事をとることを心がけましょう。時にはお財布をゆるめ、外食で「豪華な手抜き」も楽しいものです。



(5) 「宅食サービス」はいかが?

「宅食(配食サービス・食宅配サービス)」を利用すれば、買い物に行く手間、献立を考える手間、調理をする手間等をとることなく、栄養バランスのとれた食事ができます。体調不良時などには、自炊にこだわらず宅食サービス等を利用しましょう。「宅食サービス」の利用をお考えの方は「地域包括支援センター」にご相談ください。電話 049-2580-0019 三芳町役場 健康増進課内

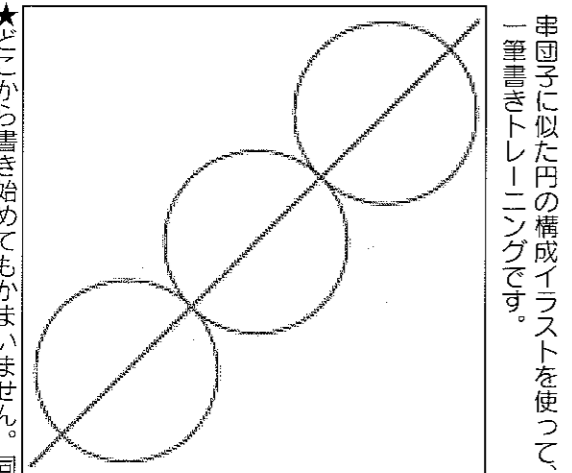
問題1: A square with numbers 1-8 at vertices and midpoints. Answer: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. 問題2: A rectangle with numbers 1-8 at vertices and midpoints. Answer: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

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。

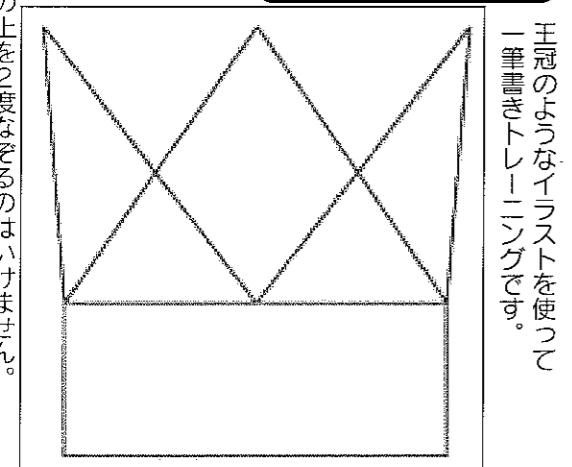
10月号 脳トレ!! 問題1 一筆書きで脳トレしましょう! 問題1、2の図形を一筆でなぞれますか?(正解は一つとは限りません。いろいろと試してみてください。)

10月号 一筆書き 問題1



串団子に似た円の構成イラストを使って、一筆書きトレーニングです。

10月号 一筆書き 問題2



王冠のようなイラストを使って、一筆書きトレーニングです。

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//

社会福祉協議会にご相談ください ☎ 049-258-0122

福祉資金の貸付: 急な出費があつ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)

お話しを聴くボランティア: ご希望の日時にあわせて、月に1~2回お話し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、お話し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「三芳スケッチ」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、ありますよね。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・子育てなどでお困りのとき、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: 30分350円(平日午前9時~午後5時)、それ以外は1時間800円



# 「おさそい」と「お知らせ」カレンダー

# 10月

平成29年(2017) **11月** <予告>

- 8 (水) ★食事会「福寿草の会 藤久保2・3区」  
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方  
11時～14時 【\*事前申し込みが必要\*】  
——<詳細は社協まで問い合わせを>——
- 9 (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
- 14 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
- 20 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
- 22 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半/2区集会所

13 (木) 勤労感謝の日

## ～ふれあい いきいき サロン紹介～

(初めての方大歓迎\*お気軽にどうぞ)

- **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
- **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
- **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▼山定悠子さん ☎258-8326  
相根博子さん ☎259-2675

※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

- 1 (日)
- 2 (月)
- 3 (火)
- 4 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
- 5 (木)
- 6 (金)
- 7 (土) ★「将棋」9時～16時/社協の家  
★「囲碁」9時～16時/保健センター
- 8 (日)
- 9 (月)
- 10 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
- 11 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所  
★食事会「福寿草の会 藤久保2区・3区」  
「石坂産業 三富今昔村バスツアー」11時～14時  
集合：藤久保公民館 駐車場 9:30 (無理な人は相談)  
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】
- 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
- 13 (金)
- 14 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
- 15 (日)
- 16 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時/竹間沢公民館  
★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
- 17 (火)
- 18 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
- 19 (木)
- 20 (金)
- 21 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
- 22 (日)
- 23 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時/藤久保公民館
- 24 (火)
- 25 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半/2区集会所
- 26 (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
- 27 (金)
- 28 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
- 29 (日)
- 30 (月)
- 31 (火)