

藤久保5区・6区

ふくし新聞

第37号

平成30年1月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

あけましておめでとうございませう

今年も元気に楽しい1年にしましょう

新年あけましておめでとうございませう。藤久保5区6区の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、皆様には日頃より社協の地域福祉活動につきまして格別のご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。昨年の赤い羽根共同募金活動では、藤久保5区6区の皆様より心暖まるご協力を賜りありがとうございました。さて今日ご高齢者が年々増加し一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加しています。「会話をしない日が多い」「近所との付き合いが少ない」「相談できる人がいない」「仲間づくりをしたい」といった高齢者のご意見があります。社協は、こうした

地域の福祉課題を解決するため皆様の思いに耳を傾け様々な福祉サービスの充実に努めて「福祉のまちづくり」を目指すことが使命と考えております。本年もこれまで以上のあたたかいご支援、ご協力をお願い致します。結びに、藤久保5区6区の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新春の挨拶とさせていただきます。

三芳町社会福祉協議会
事務局長 石森 勉

豆知識講座 ー 時間栄養学 ー



近年、朝時間が無いから朝食を食べない人も少なくないでし

よう。しかし、人の身体には体内時計がついており、1日は24時間ですが体内時間は約25時間で刻まれています。この約1時間のズレをリセットするのが「太陽の光」と「朝食」です。朝食を抜くと身体が眠ったままの状態となります。そうすると、エネルギー代謝の節約が起こり体温を下げます。エネルギー（糖質）が不足すると、筋力を分解してエネルギーに変えようとするので筋力が低下し、次に食べたものは脂肪として溜め込もうとします。内臓にはそれぞれ、活発に働く時間帯があるのをご存知でしょうか。食事の時間帯と内臓の働きに合わせて、ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

★朝食★

早朝〜11時頃をピークに働くのが肝臓です。肝臓は栄養素の代謝や脂肪の分解、有毒素の解毒などをおこなっているとても働き者の器官です。なので、朝は少し油を多くとっても大丈夫です！脳に必要な糖分（ご飯やパン）も摂りましょう。

★昼食★

お昼をピークに働くのが胃で

す。胃は主に、たんぱく質の消化をする器官です。また、他の臓器も活発に働く時間帯なので、揚げ物やラーメン、パスタ等しっかり食べた方はお昼にエネルギー補給しましょう！

★間食★

夕方をピークに働くのが膵臓です。膵臓は食べたものを消化し血糖のコントロールをしています。15時のおやつはドライフルーツやナッツ類が良いとされています。食べ過ぎずに適量を摂取しましょう。

★夕食★

夜をピークに働くのが腎臓です。腎臓は老廃物を排泄する器官なので、水分を摂り老廃物を体外に排出しましょう。また、21時までには食事を済ませることをお勧めします。どうしても夕食が遅くなってしまう方は、白身魚など低カロリー・低脂肪・消化の良いものを少量食べ、アルコールは控えましょう。

食生活を楽しみながら健康的な生活をおくりましょう！



お誘いとお知らせ

平成30年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	5	6 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター
7	8 将棋・囲碁 9～16時 藤久保公民館	9	10 将棋・囲碁 13～17時 2区集会所	11	12	13 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
14	15	16	17 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	18 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	19	20 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
21	22 将棋・囲碁 9～16時 竹間沢公民館	23	24 将棋・囲碁 13～17時 2区集会所	25	26	27 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
28	29 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所	30	31			



陽だまり
2月1日(木) 13～16時
2月15日(木) 13～16時
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保6区
2月1日(木) 9～12時
2月15日(木) 9～12時
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保5区
2月5日(月) 10～11時半
藤久保2区集会所
食事会「ポピーの会」
2月21日(水) 11～15時
社協の家
※昼食は12時から

* 2月の予定 *



● 福祉将棋・囲碁の会
お問合せ：社協 ☎258-0122

● 陽だまり(パッチワーク)
日時：毎月第1・3木曜日 13～16時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：黒田和代さん
☎258-6244

● いもっこ体操 藤久保6区
日時：毎月第1・3木曜日 9～12時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：瀧澤佐代子さん
☎258-0692

● いもっこ体操 藤久保5区
日時：毎月第2月曜日 10～11時半
場所：藤久保5区第2集会所
お問合せ：地域包括支援センター
☎258-0019(代)

● 食事会「ポピーの会」
日時：毎月第3水曜日 11～15時
対象：藤久保5区・6区在住の65歳
以上のお一人暮らしの方
場所：社協の家
参加費：400円
お問合せ：社協 ☎258-0122