



ぽかぽか便り

89号

令和5年9月27日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

令和5年度佐世地区社会福祉大会の開催

9月16日(土)佐世地区社会福祉大会を「みんなが手をつなぎ 楽しく生きていこう!」をテーマに掲げ、民生児童委員と福祉部員などが出席して4年ぶりに開催しました。

式典では、本年白寿の3名の方と、米寿9名の方への長寿表彰が行われ、後半は、しあわせについて“雲南市おせっかい会議”の多々納知鶴さんにお話していただきました。多々納さんは、「振り返って気づいたこと」として、おせっかいをいっぱいしてもらったので、これからは、おせっかいを「したい!」「できる!」人になって地域をつなげていきたいという熱い思いを笑顔いっぱい語られました。出席者は若い人ならではのパワーに触れ、身近なしあわせについて考える大会となりました。

身体をいたわって

今回は「運動」についてです。

全国統一標語：1に運動、2に食事しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～

身体活動や運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが知られています。

【厚生労働省が示している個人目標(例)】

成人	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃から「散歩」、「早く歩く」など意識的に身体を動かしましょう。 ○週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に など
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ○年齢や能力に応じて以下の社会参加活動のうち一つ以上を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・知識や経験を生かした地域活動やボランティア活動 など ○年齢や能力に応じて以下の運動のうち一つ以上を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチや体操を1日10分程度行う ・散歩やウォーキングを1日20分程度行う ・レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度行う など



家事、庭仕事などの日常生活活動、余暇に行う趣味など、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになっていきます。



<参照：厚生労働省HP>

身体を動かすことが健康につながります。
まずは座っているときにストレッチをする等、無理のないところから始めてみましょう!



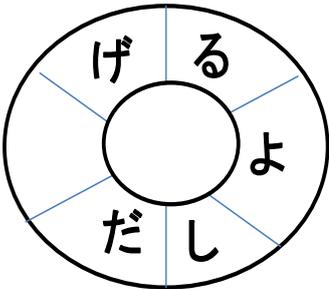
健康推進課
保健師 武田千恵

解答：①し ②や ③ふ、た ④お、よ ⑤あ、し ⑥ふ、き ⑦や、い ⑧な、や、ひ

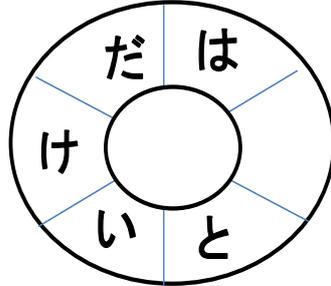
脳トレクイズ

ある文字から時計回りに順に読むと、歴代首相の名前になります。
空白のマスに1文字ずつ入れましょう。

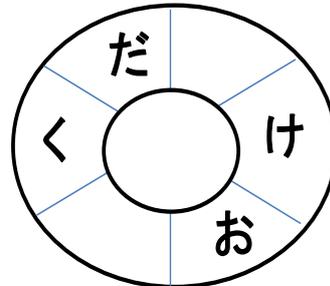
①



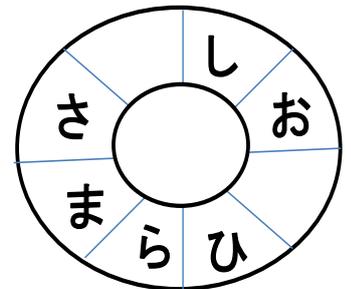
②



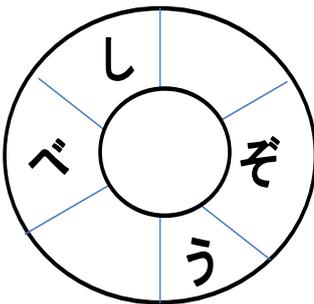
③



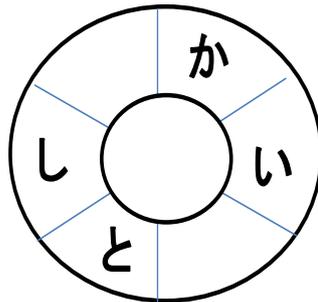
④



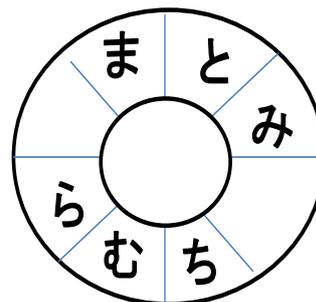
⑤



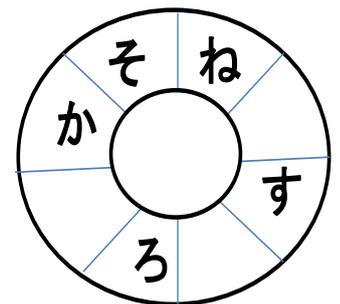
⑥



⑦



⑧



大東よいとこ祭りが10月15日(日)、佐世げんき祭りが11月12日(日)に開催されます。お出かけされる際は、コロナやインフルエンザの予防に心掛け、手洗いの消毒やうがいをきちんとしましょう。心配な方はマスクを着用しましょう。



編集後記 お彼岸を迎えたら、朝晩が急に涼しくなり、やっと、やっと、秋らしい天気になりました。今年の暑さは特別だったので、彼岸花は時期がずれるだろうと予測をしていたのですが、彼岸になったらあちこちで咲きそろってきました。暦がわかるのでしょうか?とても不思議です。花はとてもきれいですが球根には毒素があるとのこと。なのでミミズが近寄らなくなり、モグラやネズミもいなくなるそうです。田んぼの畔などでよく見かけるのはそんな根拠があるから。花茎がずっと伸び、花火のような花を見ると私は気品や誇らしさを感じますが…美しいものには毒があるので要注意!(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110