

いきいき
すこやかクラブ開催

掃水まちづくり協議会
たより

令和3年3月1日
掃水まちづくり協議会
176号



三月の行事	ワンデイサロン もめんノート講習会
	3月5日(金) 10:00 ~ 11:30 受付 9:30~
	榑田地区市民センター 1階ホール
	ふれあいウオーキング (雨天決行)
3月13日(土) 榑田駅集合	
受付 9:45~10:30	

2月21日(日)、榑田地区市民センター一階ホールで「いきいきすこやかクラブ」が「健康いきいき講座・健康チェック・おすすすめ体操講習会」の三部構成で開催されました。

第一部は「フレイル予防は感染症対策」(講師 中川俊一 部長)と「免疫力を高める食事」(講師 安保藍子 管理栄養士)。

まずは、健康寿命の話から認知症、そしてフレイルの話へと進んでゆきました。(フレイル)とは加齢による回復力の低下:

つまり虚弱で介護が必要となる前段階のことで、予防には栄養・運動・社会参加が必要:という内容でした。また、フレイルを予防することは、免疫力を高めることにも繋がります、即ち感染症対策にもなることも話されていきました(今月号のたよりの健康いきいき茶話にも掲載されています)。

コロナ禍の中、人とふれあい笑い合うことはなかなか難しい環境にあります。そこで、栄養の面から免疫力を高める講義を安保管理栄養士にしてもらいました。各箇所にクイズを盛り込みながらの楽しく分かりやすい内容でした。

次に健康チェック。手洗い講習を受けた後、3組に分かれて手洗いチェック、フレイルチェック、血管年齢測定を実施しました。手洗いは、ライトでチェックするので一目瞭然! きち

んと洗っているようでも、たくさん洗い残しがある事が判明して、反省:。フレイルチェックでは、握力や歩行速度など体力測定に近いことをして、「もつと前は良かったのに...」と漏らしている声も聞こえてきました。血管年齢は、健康センターはるるの機械で検査。実年齢より若かったり同じくらいだった:こちらも悲喜こもも。

最後はおすすすめ体操。DVDを観ながら「くの字・Sの字体操」や「つばめ体操」を、大津廣子先生の解説と長谷川綾子保健師の実演で、参加者と一緒に実施しました。

聴講だけでなく、身体を動かすプログラムで、皆さん明るい笑顔で帰って行かれました。参加者の、「色々勉強になったこととも良かったけど、間隔をあけながらも人に会って楽しい時間を過ごせた事も良かった。」という言葉が印象的でした。



草刈り十字軍
今年もありがとう

今年も1月31日(日)寒空の下、松阪市からの委託事業の草刈りが34名の勇士で行われました。今年も、キャンプ場予定地など新しく整備される所もあり、例年より大変な作業となりました。しかしながら、勇士の皆さんは果敢にトラック4台分の草を刈り取り、見事綺麗で快適な遊歩道となりました。皆さん、ありがとうございました。

「健康いきいき茶話」

免疫アップで

「コロナはギブアップ」

ようやく新型コロナウイルスワクチンの接種が日本でも始まりました。しかしワクチンの調達が不確実だとか、感染の予防効果は不明だとか頼りない話も聞かれます。やはり自分で自分を護らねばなりません。感染源を断つためにマスク、手洗い、三密回避が重要ですが、それに加えて自分の免疫力の強化が大切です。免疫は細菌やウイルスから身体を守ってくれる防御機構です。免疫力は二十歳頃がピークで、四十歳で半分、七十歳で十分の一程度に低下します。ストレスはさらに免疫力を低下させます。免疫をアップさせるポイント、ストレスを適宜発散させる、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、よく笑ってリラックス、質の良い睡眠、体の内外から体温をあげることです。特に免疫細胞の7割は腸にあり、腸内環境を整える食事が大切です。納豆、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜、豆類などの食物繊維やオリゴ糖は、腸内の善玉菌を優勢にして免疫細胞の働きを活性化させます。おいしく食べて適度に運動し、よ

く笑って免疫機能をアップさせ、新型コロナウイルスをギブアップさせましょう。
(健康いきいき推進部 中川俊一)



てい水コミュニティースクールだより vol. 10

九九の聞き取り

1月26日、2月2・4日の3日間で、2年生の九九の聞き取りをしていただきました。はじめはなかなか合格できなかった子どもたちも、何度も何度もチャレンジして、どんどん覚えて、すらすらと答えられるようになっていきました。本当に、子どもたちはとても楽しく学習することができました。また、ボランティアとして参加していただいた地域の方々にも、子どもたちの成長の様子を見ていただくことができました。



本当に、子どもたちはとても楽しく学習することができました。また、ボランティアとして参加していただいた地域の方々にも、子どもたちの成長の様子を見ていただくことができました。



あられ煎り

2月18日に3年生が「あられ煎り」の体験活動を行いました。地域のボランティアの方々に教えていただき、ほとんどの児童がはじめての炭火を使ってのあられ煎りの体験をすることができました。



ボランティアの方々には、事前に火起こしや、炭火だけではないあられの煎り方を考えていただき、念入りな準備をしていただきました。当日は、ちょっとした縁日のように、楽しい活動になりました。ありがとうございました！！



ワンデイサロン講座 「コロナを生きる」

2月12日(金)、榎田地区市民センター1階ホールでサロン講座が開催されました。今回のテーマは「日常生活の中でのコロナ対策」。第四包括支援センターより三好さんと杉野さんを講師に迎え、部員による寸劇を通して

て普段の暮らしの中で疑問に思うことを題材に、「手指消毒編」「マスク素材編」「熱のある時編」「間違った行動制限編」の4つが講演されました。途中の休憩には恒例の体操もあり、部員のドタバタ劇と講師の的確なアドバイスで和やかに進んでゆきました。
感染以前の生活にはまだまだ

戻れませんが、少しでもみんなが楽しく笑顔で暮らせるように...と願うばかりです。

