

# ふれあいねもとたより

平成27年  
10月1日  
第110号

編集 発行 根本校区地域福祉協議会

多治見市北丘町 1-73(根本 22 区民館構内) Tel& fax 0572-27-6605



## ふれあいねもとでは

### 9月の「相談窓口」 民生児童委員相談窓口 相談窓口事業部会

9月1日～30日(土・日・祝祭日を除く) 19日間延べ 42人で対応。 対応件数: 6件  
(支援相談 2件 地域内団体との連絡調整 1件 市・社協・区関係 2件 地域力関係 1件)

ふれあいねもとで相談窓口開設中 毎週月～金 13時～16時まで ご気軽にお越しください。

ふれあいねもと健康講座 9月17日 根本22区民館 参加者 20人

NIG・ねもと・生き生き・元気! 健康講座 今月のテーマは、「高血圧 生活習慣病の予防と改善」、「減塩を楽しく学び体験しよう」です。

講師は、多治見市保健センターの前原さん。 それに心強い助っ人、多治見市食生活改善推進協議会根本支部から尾原さん、大畑さん、矢野さん、藤田さん、木村さんの5人の方に来ていただきました。



講師 保健センター 前原さん

食塩の摂りすぎは、高血圧や血管障害のため脳出血、脳梗塞、腎臓障害など様々な病気を引き起こします。 日本では、今年から1日あたりのナトリウム摂取量を、男性は8g未満、女性は7g未満に引き下げられました。 生活習慣病でもある高血圧の人は4300万人もいるといわれています。 毎日の食生活で、減塩を心がけ、万病のもと高血圧や糖尿病を防止することがこの講座の目的です。



食生活改善推進協議会の皆さん

具体的な方法について、料理の内容からいろいろ工夫する減塩の方法をしっかりと学びました。

受講者が今朝飲んだみそ汁を持ち寄っていただいて、塩分量を測定するなど、食生活改善推進協議会の方々のご協力で、実のある健康講座となりました。

さて、次回は↓のご案内の通りです。 ご参加お待ちしております。

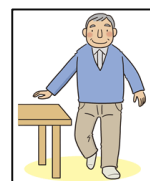
### NIG・ねもと・生き生き・元気! ふれあいねもと健康講座開催のお知らせ

日 時: 10月15日(木) 10時～11時30分 場所: 根本22区民館大ホール

内 容: 防ごうロコモティブシンドローム～みんなで体操 寝たきり予防～

講 師: 爽ケア ロコモ予防運動士 池田尚樹 先生

申込不要です。 講習終了後、健康・介護相談も行います。



## 31区では

### 「映画鑑賞 長い散歩」 旭ヶ丘第8町内ひまわりサロン

9月4日 旭ヶ丘第8町内集会所にて開催。校長を退職した初老の男が人生を振り返り、虐待を受けた少女の魂を救う感動の物語で、ロケ地は多治見を含む東濃地方で見ごたえのある作品でした。

### 「牛乳パックパズル」 サロンあさひ会

9月5日 旭ヶ丘第3町内集会所にて開催。ラジオ体操の後、頭の体操で「牛乳パックパズル」に取り組みました。牛乳パックを3枚に切り、各々4面に赤のハートと銀色の星を決められたように張り、3個を短冊状につなぎ立方体を作り、くるくる回して6面ハートだけ、星だけのものを作るのです。頭を悩ませていましたが最後は皆さん完成しました。

本当に脳トレになりました。



## 22区では

### 「爽やかにモーニング」 わいわいモーニング

9月12日 初秋の日差しを受けて、ステーションパーク中央集会所へ出かけました。久しぶりに元気な皆さんにお会いし、美味しいモーニングをいただき一寸王様気分。

いつものようにわいわいがやがや…。楽しい語らいが続きます。今月の誕生日の女性に、花鉢をプレゼント。みんなでハッピーバースデーを歌ってお祝いしました。

### 本邦初演 「いろはに座」 ひまわりサロン松風台

9月19日 松風台第二集会所へ紙芝居がやってきました。子供の頃、自転車に乗った紙芝居のおじさんが太鼓をたたいてやって来ると、5円玉を握りしめて走り寄ったことを懐かしく思い出します。



今日の紙芝居屋さんは違いました。4人の美人紙芝居屋さん「いろはに座」のみなさんでした。地域のコーラス仲間で結成し、なんと今日が初公演でした。

題目は落語でお馴染みの「まんじゅうこわい」です。紙芝居の絵はみんなで画いたそうです。

歌あり、お話あり、笑いありの楽しい15分間でした。「みなまからお声がかかれば何処へでも…。」と張り切っておられました。ありがとう「いろはに座」の皆さん。



お誕生日のプレゼントは？

## ボランティア活動

### ふれあいねもとボランティア隊出動！

暑い夏も終わり、いよいよ家事支援（庭の草刈、樹木の剪定など）の季節です。9月19日 明和町の独居高齢者宅の支援に行きました（参加者6人）。9月22日 高根町の独居高齢者宅の支援を行いました。（参加者3人） まだまだ人手が足りません。「情けは他人のためならず」です。みなさんもボランティアに参加しませんか？

お問い合わせは： ふれあいねもと事務所 0572-27-6605 へ。



高根町にて、根本のボランティア