

# ひまわり通信

## 鯉山学区

婦人会ニュース  
栄養改善協議会ニュース



6号  
令和4年3月発行

### 婦人会“ひまわりサロン”開設

この度、鯉山学区婦人会では地域の交流の場として、“ひまわりサロン”を開設しました。記念すべき第1回目は、朗読クラブ“よむよむ”による朗読会を企画しました。演目は「金子みすゞ物語」と岡山藩物語より「石工たちの空」でした。「金子みすゞ物語が聞きたくて来たのよ」と楽しみにして来られた方もいらっしゃいました。目を閉じれば劇を観ているような錯覚になるくらい、感情と熱気と迫力が伝わってくる朗読会でした。

コロナ禍の為、予定通りにいかないこともありますが、皆さんの参加をお待ちしています。



### 予告

講話「歯を失う原因」

講師 竹谷歯科医院

院長 竹谷雅之先生

4月28日(木)

13時30分～15時

コミュニティーハウス 2Fにて

### 鯉山幼稚園での食育活動

令和4年1月13日に栄養委員4名が鯉山幼稚園を訪問しました。元気いっぱいの31名の園児のみなさんに、かぼちゃの種が芽を出すお話と「なんでも食べて元気いっぱい」のエプロンシアターをしました。普通にまいたかぼちゃの種と、上に石が乗っていた種・・・普通にまいた種はすぐに芽が出たけれど、石の下の種はやっと芽を出しました。でも、芽を出すために「とても頑張ったね。みんなそれぞれ頑張っているね。」というお話でした。

園児たちはお土産にももらったかぼちゃの種をとっても喜んでくれて、大切にポケットに入れていました。後日、園長先生から園児たちがお弁当を食べながら、「やさいがおいしいね」「なんでものこさず食べようね」と話していたと、うれしい連絡をいただきました。

毎日きちんと食べることは、元気なからだところを育むためにとても大切です。家族みんなと楽しくお話をしながら食事をしたり、食べ物の知識を正しく知って元気に成長してください。また、楽しいお話を待っていますね。



### 一人暮らし高齢者の方へお寿司配布

栄養改善協議会では、栄養委員と愛育委員の皆さんとばら寿司を作り、令和3年11月3日に一人暮らし高齢者の方へお配りしました。配布は婦人会理事の方がしてくださいました。

新型コロナウイルスの蔓延で5月に予定していた配布ができず、久しぶりのお寿司のお届けでした。

この日は、吉備津苑の能瀬貴美子さんが手作りして下さったマスク入れも一緒にお配りしました。思いがけないマスク入れに皆さんとても喜んで下さいました。感染予防のためにマスクが欠かせない毎日です。マスクを外した時や外出時にカバンに入れて持ち歩く際に、活用して下さいばとのことです。能瀬さん、ありがとうございました。



### 理事会勉強会“高血圧症”

12月の定例理事会では、“高血圧症”についての勉強会をしました。血圧は一日の中で変化しています。そして、年齢とともに高くなる傾向です。血圧測定して、みんなで標準値を確認しました。寒いときは、ヒートショックに気をつけたいものです。どうすれば血圧を下げられるか話し合い、まずは毎日の食生活を考え、減塩を心がけようと締めくくりました。

#### 減塩のコツ

1. 普通の味付けは1品のみで後は薄味に
2. 酸味や香辛料でメリハリのある味付け
3. 油でコクを
4. カリウムで塩分排出
5. 塩分一日6グラム(小さじ1)

#### ヒートショック予防策10箇条

1. 入浴前に家族に一言声掛けを
2. 脱衣所・浴室は温めておく
3. 湯の温度は41度程度。長湯しない
4. 湯船に肩までつからず、胸あたりが目安
5. 浴槽からゆっくり立ち上がる
6. 食後、飲酒、服薬後すぐに入浴しない
7. 入浴前後に水分補給
8. 寒いときは、帽子、マフラー、手袋着用
9. 出来ればトイレは暖かく
10. 排便時は無理にいきまない



次号をお楽しみに!