

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
交通安全母の会ニュース



11号
令和6年5月発行

行く春を惜しみつつ、新緑に目を奪われる時候となり、婦人会も新年度がスタートしました。まずは、9月に岡山市からの記念品をお配りする80歳（数え年79歳）以上の方の対象者調べから始動します。

今年も、地域活性化のお手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。

フレイル予防と筋力トレーニング

令和5年12月の理事会の勉強会では、【フレイル予防と筋力トレーニング】の勉強会を実施しました。年齢とともに硬くなる筋肉。年齢とともに弱くなる筋肉。筋肉は、年齢に関係なくトレーニングをすれば何歳になってもつくそうです。

【立ち上がる・しゃがむ・歩く・持ち上げる】この4つの動作はとっても大切なのです。まずは、お家でできる片足立ちや椅子スクワットを実行してみましょう！最近、ペットボトルのキャップが開けられなくなったと思われる方、テレビを見ながらでもいいので、ぐーぱーぐーぱーを毎日交互に100回してみてください。必ず、握力アップしますよ。

小学校新入生へお祝い品贈呈

令和6年度4月11日、鯉山小学校の入学式が執り行われ、可愛い31人の児童が入学しました。婦人会から、ささやかな品ですが、自由帳と赤鉛筆のセットをお祝い品として贈呈しました。

交通安全母の会からは新入生へランドセルカバーが届けられました。地域住民として、黄色いランドセルカバーをした新入生が、安全に登下校できるように見守っていきたいと思います。



婦人会

	令和6年度	地区理事
会長	仲達佳子 西町	仲達佳子・栗原貴久子・大崎満江・吉田いづみ
副会長	橘 清子 中町	橘 清子 大橋 赤木淑子・金友周子
副会長（会計）	赤木淑子 吉野	大月永子・吉村聖子・田邊真奈美
副会長	栗原貴久子 宮内	安河内史子・山形美智子
監事	仲達敏江 吉備津苑	荻野ゆい 馬場 平野好恵
	長江・新邸	犬飼るり子

交通安全母の会

会長 吉村聖子 理事 田邊真奈美

【予告】 9月15日（日曜日）「第7回鯉山学区敬老会」鯉山小学校体育館にて
マジシャンもやってきますよ～ 皆様のご参加をお待ちしています

低栄養予防で健康寿命をのばしましょう

高齢になると食事の量が減り、「たんぱく質」と「エネルギー」が不足がちです。「たんぱく質」は筋肉など、からだをつくるもとになり、「糖質や脂質」は体を動かす原動力となるため、これらが不足すると、「やせ」や心身の衰弱につながりやすいのです。以下の10食品を毎日食べて、栄養のバランスをとりましょう。

食事は楽しく バランスよく 10食品チェックシート

- 1日のうち1回でも食べた食品に「○」をつけてみましょう。少量でもOK。
- 10日間記入できたら、「○」の合計を記入してみましょう。
- 10日で100点満点、まずは70点を目指しましょう。

食事制限のある方は主治医にご相談ください。
消化機能やアレルギー等の配慮が必要な方は無理に食べないでください。

	肉	魚	卵	大豆	緑黄色野菜	海藻	いも	果物	牛乳・乳製品	油	○の数
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

健康長寿新ガイドライン「食生活の新しい目安」(東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会<食生活班>, 社会保険出版社)より 岡山市保健所健康づくり課 令和4年7月

栄養改善協議会

令和6年度

栄養委員

会長 橋 清子 西町
副会長 谷松芳子 中町
副会長(会計) 藤井恵子 大橋
監事 金友周子

向畑

吉野

宮内

吉備津苑

長江・新邸

谷松芳子・坂田寿昌・仲達久子

橋 清子・仲達純子

金友周子・赤木淑子・藤井潤一郎・古米澄子

町田淑江・三宅さと子

板谷佐恵子・柴田秀子・西原笑子

栗原美代子・長谷川悦子・陶山弘子・安延京子

犬飼孝子・野上美香・光畑尚子

伊藤時江

馬場

藤井恵子・吉田隆子

高草育子・中村千加恵

現在 26 名が栄養委員として活動しています。北ふれあいセンターで年 8 回実施される栄養教室を受講し、栄養委員として活動して下さる方を募集しています。年齢、性別を問いません。興味のある方は栄養委員までご連絡ください。