

藤城 福祉だより

第104号

発行日：令和4年10月18日

発行責任者：藤城学区社会福祉協議会広報部

「緑の家」ご存じですか？

担当理事

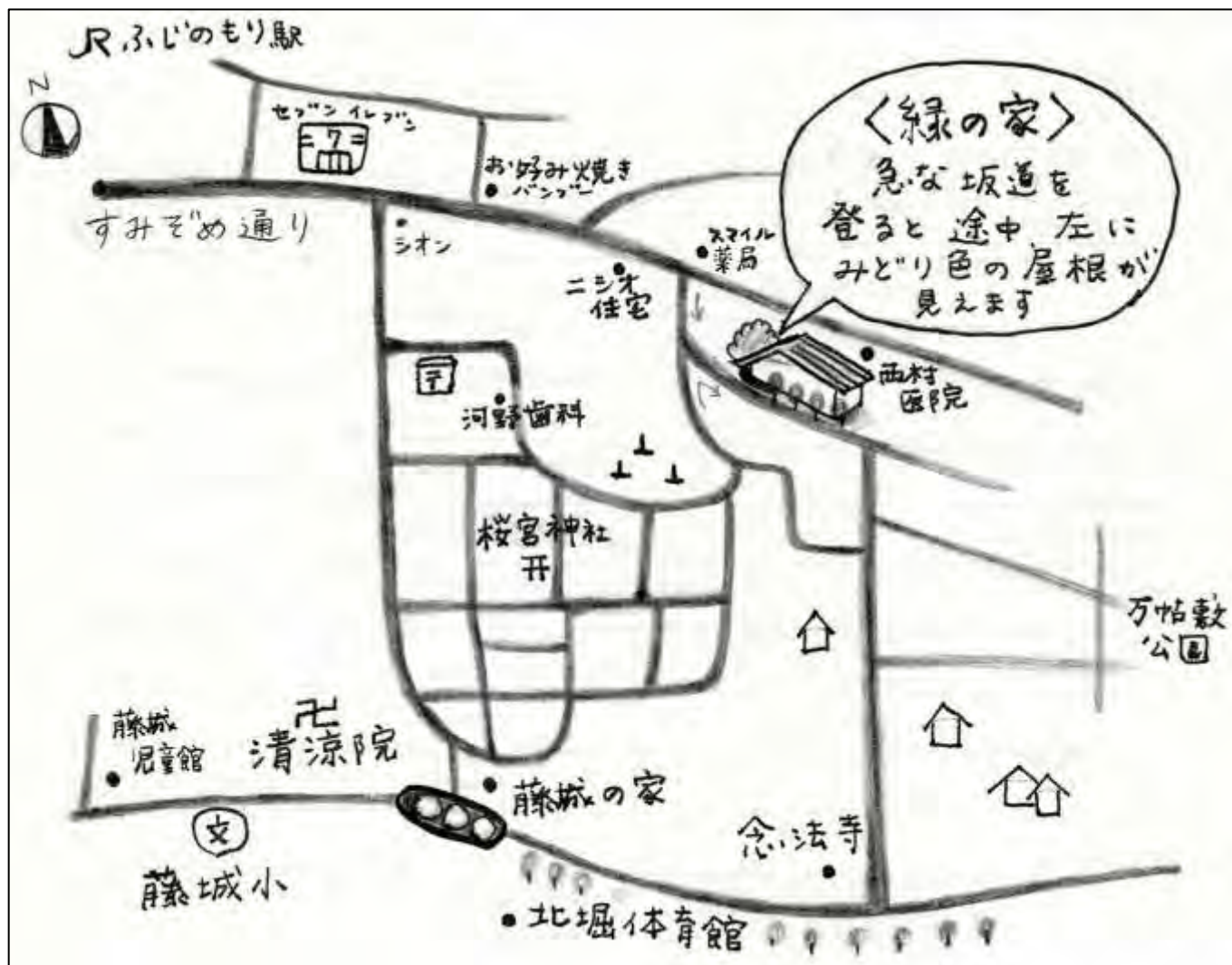
諸藤葉子

藤城学区社協では、`高齢者居場所作り事業、として、「緑の家」を喋り場として開放しています。
(場所:万帖敷町 92-3 中西様宅 地図を参照して下さい)

コロナ禍で一時中断していましたが、今年6月より再開しました。

毎週火曜日 午前10時~12時迄の2時間です。

自立の方は勿論、要支援・要介護の認定を受けておられる方も参加できますので、是非お喋りしに来てください。参加費は無料です。



※本号より、掲載する記事を横書きに統一し、左開きに変更しています。

【健康すこやか学級】

朝夕の涼しさが心地よく、秋らしくなってきました。

9月のすこやか学級も、藤城小学校クラブハウスで行いました。

8日は平仮名カードを使ってグループで「言葉作り」をしました。県名や、文章も作りました。出来上がった文の中には、「きたぼりのやせがえる…」なんて、思わず目に浮かびそうな文にみんなの笑いが起こりました。

後の「ピンポン玉入れ」は、ピンポン玉を机の上でバウンドさせて向こう側の卵ケースに入れます。だんだんとうまく入るようになったところで、マイナスの場所に入ったりしてがっかり。



16日はハロウィンを楽しむ「空き缶アート」のクラフトです。黒く塗った空き缶に押しピンでプツプツと穴を開け、絵を完成させ、最後に灯したLEDライトを中に入れると、カボチャおぼけや、コウモリやお月見のうさぎ等がゆらゆらと浮き上がりました。

「夜に灯します。」「家でも作ろうかな。」と話しておられました。



この他にも、詐欺防止や栄養バランス等、皆さんの暮らしに繋がる情報も提供しています。毎月第2、第3木曜日、10時より藤城小学校のクラブハウスにてお待ちしております。
(担当理事 迫之上いずみ)

「秋を元気に過ごす三つのコツ」

藤城福祉だよりをご覧の皆様こんにちは！大亀谷しみず接骨院の清水です。今年の夏は残暑が厳しかったですね。今回は秋を元気に過ごす三つのコツをお伝え出来たらと思います。

一つ目は「水分」夏場はこまめに摂取していた水分も、秋になるにつれて摂取する量や回数が減っていく傾向にありますので、1時間に1回はコップ一杯摂るようにしてくださいね。当院でも積極的に患者さんに「水分」「水分」と耳にタコが出来くらいお伝えしています。水分は血液をキレイにしてくれます。綺麗な血液は、内臓も浄化し免疫力を正常にしてくれますので一番コストの安く、効果が発揮できる健康法ですね♪僕の言う水分は「ミネラルウォーター」です。

二つ目は「朝日」を浴びる。冬に向かって日照時間が徐々に短くなります。太陽に浴びるという事は骨を丈夫に保つのに最適なのはよくご存じだと思います。ですがその骨を丈夫にするためには骨を丈夫にする信号が脳から骨に命令が行かないといけません。朝日を浴びると、ホルモン分泌が活性化し、病気をしにくい体をサポートしてくれます。特におすすめ昇り始めた頃の朝日を目の奥に一瞬入れ込む。驚くほど心地が良いはずですよ♪あくまでも登り始めですので、ご注意を！

三つ目は「噛む」こと。年を重ねるにつれて歯の数が減っていく方もおられると思いますが、同じ年齢でも自分の歯をたくさん維持している人もいます。その違いはいくつかありますがその一つに「咀嚼回数」は大事です。意識して噛むことで唾液がたくさん出るので消化を助け胃や腸が喜ぶですよ。秋はキノコ、魚など、うま味が増すものが多い。そのうま味を感じるためには噛むことが必要です。和食は噛むことで美味しく感じる事が出来るのも欧食にはない特徴ですね。そして出来るだけ家族や仲間と食事することで会話も楽しんでくださいね～！

あなたの体と心がますます健康でいられますように。

大亀谷しみず接骨院 超健康プレゼンター 院長 清水友浩



～京都市深草・南部地域包括支援センター(高齢サポート・深草南部)より～

青空の下で公園体操

日頃より、当センターの活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

暑い暑いと言っていた夏も過ぎ、ようやく過ごしやすい季節になってきましたね。芸術の秋・食欲の秋など秋は色々なことにたとえられる季節ですが、「運動の秋」として青空の下、公園体操をしてみませんか。

藤城学区では現在「あつまれ!!ふじしろ こうえんたいそう」の旗を揚げ万帖敷町公園で地域の担い手さんを中心に、毎週水曜日の朝8時半から体操を実施されています。

そしてこの度、10月より大亀谷大谷町の天理教の敷地内で毎週火曜日朝9時半から実施されることになりました。

ここ数年、新型コロナウイルスの感染予防のため、閉じこもりがちな生活をしている方が増えていますが、公園体操は屋外で距離をとりながらおこないます。どなたでも参加自由なのでぜひとも参加してみませんか。 記 増田





『高齢サポート・深草南部』は高齢者の相談窓口です。お困り事などありましたらお気軽にご相談下さい。(職員一同感染症対策に努めて業務を行っております。)

(高齢サポート・深草南部 TEL: 641-9301 FAX: 641-9302)

令和4年度 藤城子育てサロン

かめっこひろば

11月・12月・1月 開催のお知らせ

日時	申込期間	場所	内容
11月18日(金) 10:30~11:30	11/7~16	藤城児童館	親子ふれあいあそび お誕生日会 (11月生まれ) ママの手作りおもちゃ
12月9日(金) 10:30~11:30	11/24~ 12/5		【児童館合同】 クリスマスお楽しみ会 お誕生日会 (12月生まれ) 
1月13日(金) 10:30~12:00 *雨天延期	1/6~12	附属 支援 学校	 畑で大根収穫体験 正門入って右手 大亀谷農園にて
1月27日(金) 10:30~11:30	1/17~25	藤城児童館	親子ふれあいあそび お誕生日会 (1月生まれ) 元気に遊ぼう

かめっこひろばは、伏見区にお住まいのあかちゃんから就学前までのお子さんとその保護者を対象に 20組限定で、上記の日程で 開催致します。(参加費無料)
参加ご希望の方は、受付期間に 参加者氏名、子どもの歳・月齢、住所、連絡先を藤城児童館(tel.622-1127 桃山正宗 52-6)まで、お申込み下さい。

当日、朝の検温(親子)と、大人の方は マスク着用でご参加下さい。
(欠席の場合は、10時以降に藤城児童館まで)

<9月 ママの手芸>



<10月 運動会>

