

藤城 福祉だより

第106号

発行日：令和5年2月15日

発行責任者：藤城学区社会福祉協議会広報部

ごあいさつ

藤城学区社会福祉協議会 会長 宮杉 曠

立春の砌 地域の皆様方には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年中は、コロナウイルス感染予防対策により、事業の開催に色々な制限あり、十分な内容で提供が出来ませんでした。世情の悪い中、藤城学区社会福祉協議会の事業にご理解、ご協力を賜りまして有難うございました。

令和5年の幕開け、行動規制の無い私たちの住む京都にて、年初より1月29日迄に感染者が57,049名、亡くなられた方が236人と報告されています。この様な状況の中で政府は新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けを季節性のインフルエンザと同じ「5類」に引き下げることを発表しました。

此の事により、新型コロナウイルス感染拡大に向けた「イベントの収容規制」も解除されます。会場も満席で大声を出したり、声援したりすることが可能になります。藤城学区社会福祉協議会の行う、介護予防・認知症予防のための事業「健康すこやか学級」・子育てサロン「かめっこひろば」も、従来のようにお喋りをし、歌い、活気ある内容にするべく工夫をしていきたく思います。

現状の感染者数が減らなければ、「自分を守り」「他の人も守る」ことが優先されますから、マスクの着用・手指の消毒・換気・三密回避等、感染対策は従来通りに気を配りながら各事業の運営をして行きたいと思っています。本年も地域の皆様のご支援ご指導をお願い申し上げましてご挨拶とさせていただきます。

【健康すこやか学級】

担当理事 迫之上いずみ

新年のスタートはお正月ゲームと色紙作りです。

1月12日は、二つのゲーム①福笑いと②双六をしました。

①最初は福笑いです。

ホワイトボードにテープで輪郭だけ貼られた顔を見て、「大きなお多福やなあ。「はい、平安美人です。これから、皆さんに目隠しをして、仕上げてもらいます。」渡された目隠しに使うのは口に当てる白いマスク！それには目がかいてあり顔にはマスクが二枚。

そこで、もう笑いが…。

一人目から恐る恐る前に進み、手探りで貼っていきます。周りからの応援も受け、4人で1つの顔を仕上げます。出来上がって一斉に目隠しを取ると「えーなにこれ!」。「まあまあ、出来てる」とか暫く笑いが止まりませんでした。



（【健康すこやか学級】続き）

②次は、双六です。

4チームが大きなサイコロを振りながら、ホワイトボードに書かれた富士山頂上のゴールを目指します。

でも、途中には『歌う』や『早口言葉を』『計算する』『反対言葉』『動き』などの難関が待ち受けています。グループでその指示通りに歌ったり、肩たたきの動作をしたり、早口言葉なのに少しも早くなかったりと、なかなか進めません。

「6が出ますように」「もうちょっとや〜」「上がりー」と、やっと、最初のチームが頂上のゴールに到着しました。

ずっと前に見た、懐かしい光景が広がりました。



19日は、恒例の干支の色紙クラフトをしました。

白いフェルトは可愛い兔にピッタリです。

体は、丸い厚紙の上に綿を乗せ、フェルトで包みます。頭にも同じように綿を入れ、フェルトを貼り付けます。目にはキラッと光るビーズを付け、耳はピンと立てたり少し曲げたり、前向きにしたり横向きにしたり、個性ある兔が出来上がりました。色紙に貼った後、周りに飾りを付け落款を押すとグンとグレードアップしました。

筆ペンでこの一年の思いを書き込んで、皆さんに持ち帰ってもらいました。



小学校クラブハウスで毎月第2木曜はゲームや脳トレのレクリエーション、第3木曜はクラフトを予定しています。開始15分前(9:45)より北堀体育館横の門からお入り下さい。各警報が出た場合は中止とさせていただきます。

令和4年度 藤城子育てサロン かめっこひろば

2月・3月
開催のお知らせ

日 時	申込期間	場所	内 容
2月17日(金) 10:30~11:30	2/6~15	藤城児童館	親子ふれあいあそび お誕生日会(2月生まれ) 手芸フェルトハートの飾り
3月10日(金) 10:00~12:00	2/20~28 		【児童館合同 お楽しみにここにこイベント】 “ママのお茶会” 大型絵本・おもちゃあそび お誕生日会(3月生まれ) 



1月13日 支援学校 大根収穫体験



1月27日 児童館 元気にあそぼう

「若さを取り戻す！リバーサエイジングのススメ」

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柔道整復師、清水友浩です。

2023年もよろしくお願ひいたします。光陰矢の如し。あっ！ という間に時間や日にちは過ぎていきますね。何となくではなく目的や希望、夢を持ってワクワクする毎日を送っていきましょう♪ ワクワクする言葉と言え【若返り】ではないでしょうか？

今より10歳若かったら、何をしますか？ 考えるだけでウキウキです。

若返りの概念も色々ですが僕の思う若返り方法は主に ①運動で汗を流す ②良質な水をこまめに飲む(2ℓ目安) ③良質な睡眠です。全部実践しています(笑) 若くいたいですからね。

それと最新の研究(ハーバード大学や慶応義塾大学)では若返り遺伝子と言われている「サーチュイン遺伝子」にスイッチを入れ続ける事が若さを取り戻す鍵になるという事です。

若返りのスイッチの入れ方は「飢餓状態」です。え！と思われたでしょう。が実に簡単。

胃を空腹にするのです。飽食の時代、特に日本人は食べ過ぎと言われています。例えば12時間や16時間、空腹にするとサーチュイン遺伝子は作動するようです。僕は昨年末3日間つまり「72時間」ファスティングという断食をしました。理由は忘年会続きで食べすぎてお仕事のパフォーマンスに影響を感じたからです。もちろん水分は取っていましたが驚いたことに肌のツヤが増しているのです！お腹は意外と空きません。頭はキレキレの回転力といい事尽くめという個人の感想でした。そんなの出来ないよという声が聞こえてきそうなので気軽に若返りのスイッチを入れる方法が【NMN】という栄養素を摂取する事だそうです。先日テレビでも放映され現在、とてもクローズアップされています。

人生100年時代。ピンピンコロリは何を選択するかです。

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～

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。

今年は暖かいお正月となりましたが、1月末には寒波が襲い、伏見区内でも積雪に見舞われました。もうしばらく寒さが続きますが、防寒対策をして冬を乗り越えたいですね。(記:井上)



冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近では特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。

冷え性を改善する生活習慣

身体を温める食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



身体の手前で血液を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

自律神経を整える生活習慣

十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。手軽にできる冷え対策は着衣などのアイテムの工夫です。ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。マフラーやレッグウォーマー、カイロ等あったかアイテムを上手に取り入れましょう。



『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)