


えがお みんな笑顔  さと もやいの郷 なんかん

社協だより

『社協』とは、『社会福祉協議会』の略称です。

社会福祉法人
南関町社会福祉協議会

南関町小原1405
TEL 69-9020・53-2700
FAX 53-2744

令和3年
12月31日発行
127号

福祉スポーツ大会 玉入れ競技
に参加した こどもの丘保育園園児

2年ぶり開催の福祉スポーツ大会207人が参加

分身型ロボット、オリヒメがうすま苑から選手宣誓

オリヒメ



オリヒメに内蔵されたカメラでライブ映像を映し出し、ロボットの置かれた場所の様子を見ることができます



オリヒメを使って、障害者支援施設うすま苑から永津康文さんが遠隔操作で選手宣誓されました。(NPO法人 A-lifeなんかんが協力)



南関町福祉スポーツ大会を11月5日、農村広場で開催。昨年は新型コロナウイルスの影響で見送り、2年ぶりの開催となった。参加者は例年の半分程度となったが、「久しぶりに会えた人もいて懐かしく感じた。今年は開催されてよかった」と笑顔で話していた。

福祉スポーツ大会に 福が来た!

令和3年 福祉スポーツ大会 参加協力団体 (順不同)

- 老人クラブ連合会
- 身体障害者福祉協議会
- ひとり親家庭福祉協議会
- 民生児童委員協議会
- 延寿荘
- 南関の里
- 慈幸苑
- うすま苑・陽光学園
- こどもの丘保育園
- 文化幼児園
- 日向ひよつとこ南関笑福隊



フレイル って 知っていますか?

フレイルとは・・・

加齢にともない心身の機能が低下した「**虚弱**」を意味する言葉で、「**健康**」と「**要介護**」の**中間の状態**をいいます。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に戻ることが可能です。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝也「フレイル要望ハンドブック」を一部改変

フレイル(虚弱)を学ぶ

楽食のすすめ 生活支援フォローアップ講座

11月12日
11月26日
うから館調理室
参加のべ42人

11月12・26両日うから館調理室で、生活支援フォローアップ講座『楽食のすすめ 介護予防食研修会』を開催しました。ボランティアらのべ42名が参加。第1部では、ともいき Labo 代表の北尾昌平氏から『人間の体は毎年**1%ずつ筋肉量が落ちていく**、75歳から一気に転倒や骨折などが原因で要介護リスクが高まる。フレイル予防には、**栄養、運動、社会参加**が重要』というお話がありました。



一日に必要な野菜350グラムは小鉢5皿を目安にと説明する松下氏(左)と北尾氏(右)

乳和食で低栄養予防 牛乳を使っておいしく減塩

第2部では、けんこうアド代表の松下みゆき管理栄養士から、乳和食(牛乳を使っておいしく減塩)の紹介がありました。動脈硬化や高血圧を引き起こす塩分摂取量を減らす具体例として、納豆のタレを半分に分け、牛乳をプラスしたミルク納豆を試食。残りのタレを野菜のドレッシングにした実例紹介。

カルシウムやタンパク質を手軽にとれる食品として、プレーンヨーグルトを活用したソース、デザートを試食も行った。

参加者は『低栄養だと病気が治りにくなる。乳和食で乳製品を上手にとりたい』と話されました。

自分の状態を知ろう

「フレイルチェック」

当てはまる項目に
✓してください。

- 6か月で体重が2~3kg以上減った。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 筋力(握力)が低下した。
- 歩くのが遅くなった。
- 体を動かす機会が減った。

2~3項目以上あてはまる人は
こちらへ相談を

個別栄養相談やってます!

低栄養や高血圧が心配な方には管理栄養士からの情報を提供します。

☎ 南関町社協 ☎69-9020

出典:長寿科学振興財団



科学ワークショップ(第2部) 色が変わるスリッドグラス? 偏光アートを作ろう!



科学パフォーマンクス(第1部) 巨大空気砲発射!

科学の不思議体験
サイエンスショーで巨大空気砲

10月31日、なんかつアミューズメントセンター・セントラル・サポート・センターを主催し、小学生高学年を中心に88名が参加。九州サイエンスクラブ代表の石橋一樹先生が、子どもたちに科学の不思議を伝えた。

参加した児童は「空気のカベシートホルルや、カッパ種の容器、風船の輪が浮いたり回ったりして楽しかった」「帰ってから家でやってみよう」とほなした。

縁トーク No.33

きずね



むらかみ まさみ
村上優文さん(関東)

私は、役場総務課で今年度から主に広報なんかんの担当をしている村上と申します「読む人に伝わる広報づくり」をメインに、広報を通して住民の方との信頼関係を築けるよう取り組んでいます。取材のやり方やリアクト構成、文書作成や写真の撮り方などまだまだ勉強することはい多く、やりがいがあります。ひとつひとつ吸収して読む人に伝わる広報づくりを目指して頑張ります。

善意のご紹介《香典返しのお礼》

令和3年9月1日～10月31日 受付分
社会福祉活動資金として、次の方々からご寄付を頂きました。心より厚くお礼申し上げます。(敬称略)

寄付者	故人	寄付者住所
志岐 信子	中山重俊	小原
平岡 福好	芳子	八重丸
原口 磨護	知恵子	四ツ原
山田 磨貴子	敬子	上長田
多田 隈成	巴	上坂下
島平 信成	和子	長山村
吉井 井上	義人	関村町
吉井 義人	紀子	幸雄
吉井 勝	晴宗	上長田西尾
立坂 武雄	一郎	宮西豊永場
立坂 郁子	雄子	大場

管理栄養士が監修

味よし! 栄養バランスよし!

年末年始の食事の準備 どうしよう



レンジで4分楽チンおかず

365日切れ目のない食事提供を実現

12種類から選べる献立

御注文は、お届け3日前までに



1パック / 1食分 540円(税込)

お問い合わせ (平日8:30~17:00)

☎0968-69-9020

南関町社会福祉協議会 (写真)

