まちかどトピックス TOPICS

高齢者の生きがいと介護予防の場
田熊町区「ふれあいサロン」結成5年で支援の輪広がる

65歳以上の高齢者を対象に健康で仲良く暮らせるようにと、田熊町区の旭ヶ丘公民館を会場に平成17年にスタートした「いきいきふれあいサロン」が、昨年11月で5年を迎えました。当時の民生委員児童委員が立ち上げたサロンが、今では地域にとって不可欠な存在になっています。

年1回の研修会として昨年11月9日に開催したバスハイクには、ボランティアを含む総勢35人が参加。出発前には、同公民館で市社会福祉協議会（社協）の看護師による恒例の健康チェック（体重、体脂肪、血圧測定）を受けました。

出発前に健康チェックを受ける参加者

今回の研修地は、市内のむなかたリサーチパークにあるエフコープ商品検査センター。同センターの女性職員から食品検査について説明を受け、参加者が持参した「みそ汁」の塩分濃度の検査をしてもらいました。みそ汁の塩分は、ほとんどが問題なく、それだけみなさんが健康に注意している証拠でしょう。

このほかに、缶入りジュースの糖度や卵の品質をチェック。見学した女性の一人は、「食品検査の様子を初めて見ました。いつも気を付けているつもりですが、改めて糖度には気を付けたい」と話していました。

持参した「みそ汁」の塩分検査を見守る参加者

同サロンは、毎月第2火曜日に開催（7月と8月を除く）。「季節を感じる催し物」をコンセプトに、こいのぼりや七夕などの小物を作ったり、おしゃべりをしたり、輪投げやゲームで体を動かすなど楽しい時間を過ごします。昼食にも、季節にあった料理をボランティアの人たちが調理。健康チェックも実施するなど、毎回20数人が参加し、次回を楽しみにしているほどです。

同サロンは平成17年11月、当時の民生委員児童委員が、ある高齢者から「近くで集まる場所はないか」と聞かれ、知人らの手助けを受けて実施しました。参加した約30人から「続けてほしい」との要望があり現在まで続いています。

今では、当時のメンバーはもちろん、田熊町区や同区の老人会、民生委員児童委員も主催者となって、社協やボランティアの支援を受けて開催。地域の人たちの応援も広がっています。

田熊町区長の井村憲昭さんは、「みなさんに喜んでもらっているので、区としては今後も支援していくつもりです。なるべく多くの人が参加してほしいと思っています」と話しています。

（市民記者　深江憲一）

■問い合わせ先
保健福祉政策課
☎（36）1308

元気のツボし　アクアドーム

筋肉をつけるためにはビタミンも必要です

みなさんは筋肉をつけるためには、まず筋力トレーニングや有酸素運動が思い浮かぶのではないでしょうか。運動も必須ですが、食事も筋肉づくりには欠かせない重要ポイントです。筋肉づくりのための栄養としてよく耳にするのは、たんぱく質。たんぱく質に含まれるアミノ酸は、筋肉の合成成分なのでとても重要な栄養素です。しかし、それ以外にも大切な栄養素があります。それは、ビタミン。ビタミンには次のような働きがあります。

●ビタミンA
アミノ酸の筋肉への吸収を助けます。緑黄色野菜に多く含まれるので、たんぱく質と一緒に摂取しましょう

●ビタミンB群
ビタミンB群は、エネルギー代謝や筋肉組織の合成にも関与するため、筋肉づくりには欠かせない栄養素です。豚肉やウナギ、豆類や緑黄色野菜に多く含まれます

●ビタミンC
コラーゲンや腱（けん）の合成に必要で、筋肉や血管などを丈夫にする働きがあります。野菜や果物に含まれます

筋肉量を増やすことは体力がつくだけでなく、関節痛の予防や基礎代謝が上がるので減量にも効果があります。今年も運動と食事で筋肉づくり、健康づくりに励んでいきましょう。

■問い合わせ先
宗像ユリックス・アクアドーム　☎(37)1377

お知らせ

市から

親子教室「やんちゃクラブ」～おとうさんといっしょ～

男女共同参画推進センター「ゆい」では、自由ヶ丘地区コミュニティ運営協議会・青少年育成部会と共催で親子教室を開催。参加無料。

●日時　2月6日（日）午前9時45分受付、同10時～正午実施
●場所　同コミセン
●講師　辻広明さん（久留米市・晴明保育園園長）
■申込・問い合わせ先
同コミセン
☎（32）5594

提案制度

ダンボールコンポスト相談日を開設

ゴミ問題を考える住民の連合会・宗像が、市民を対象に開設。現在取り組んでいる人や、これから始める人の相談に応じます。受講無料。事前申込不要。

●日時　2月9日（水）午前10時～同11時30分
●場所　中央公民館・講義室
＊使用中のコンポストがある人は持参を
＊ダンボールコンポスト材料の販売あり
■問い合わせ先
同会（倉本）
☎（32）0730

伝言板

市消費者リーダー会公開講座

市消費者リーダー会が開催。事前申込不要。
●日時　2月1日（火）午前10時～正午
●場所　市民体育館
●内容　玄米ニギニギ体操ほか
●講師　吉田益美さん（市体育指導委員）
■問い合わせ先
同会（伊藤）
☎（32）3433

会話中心「よくわかる中国語初級講座」受講生募集

●開催日時　毎月第1・2・4木曜日の午後7時15分～同8時45分
●場所　ボランティアハウスふくま（JR福間駅から徒歩約3分）
●受講料　月額1500円
■問い合わせ先
日中友好協会玄界灘支部（川辺）☎090（9968）1273

第2回健康教室

（社）日本オストミー協会福岡県支部宗像分会が、人工肛門・人工ぼうこうを持つ人（オストメート）らを対象に開催。参加無料。事前申込不要。
●日時　1月23日（日）午後1時～同4時
●場所　市民活動交流館（メイトム宗像）・102会議室
●テーマ　装具交換時の留意点
●講師　石井美紀子さん（福岡赤十字病院WOC認定看護師）
■問い合わせ先
同会
☎（36）4062

行政書士無料相談会

県行政書士会福岡北支部が開催。事前申込不要。
●日時　1月23日（日）午後1時～同4時
●会場　東郷コミセン・小会議室1
●内容　遺言、相続、成年後見、会社設立、離婚、許認可申請など
■問い合わせ先
同支部（伊藤）
☎（36）8060

不動産に関する無料相談所を開設

（社）福岡県宅地建物取引業協会が開設。事前申込不要。
●日時　2月5日（土）午前10時～午後4時
＊受付は午後3時まで
●場所　遠賀信用金庫古賀支店
■問い合わせ先
同協会（中川）
☎092（631）1717