

下熊谷の健康教室のご案内

今回は減塩をテーマに行います。

- 日 時… 8月8日(火) 10:00~
- 場 所… 下熊谷交流センター 多目的ホール
- 内 容… 『減塩のお話』

食生活改善推進協議会
山根陽子さん・荒木朋美さん 他

- 参加料… 無料 ■申込み… 不要
- 持ち物… ご家庭で作られた味噌汁の塩分チェックを行いますので、100cc程度を容器に入れてご持参ください。

くまっ子ベビーの部屋 幼児安全法講習会のご案内

ぜひご参加ください。※講習会の間は託児も行います。

- 日 時… 8月19日(土) 10:00~
- 場 所… 下熊谷交流センター 和室
- 内 容… 『子どもに起こりやすい事故の予防と
応急手当のしかた』

■対 象… 0歳~2歳までのお子さんのいるお父さん・お母さん

■持ち物… (お持ちの方のみ) 木綿のハンカチ、ストッキング、
バンダナ

■申込み… 交流センター(42-5351)までお願いします。
※詳細はチラシを回覧していますのでご覧ください。



7月より、下4自治会の高尾守正さんを協力員として採用しました。よろしくお願いたします。

8月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 竹の器・箸づくり (9:30~)	2 陶芸教室 (9:30~)	3 そうめん流し (9:30~)	4 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	5
交流センター子ども週間						
6	7	8 立秋 下熊谷の健康教室 (10:00~)	9	10 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	11 山の日	12
13	14	15	16	17 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	18	19
夏季休暇 (~15日)						
20	21	22	23 処暑	24 うんなん幸雲体操 (10:00/19:00)	25 うたの会(10:00)	26 大人の泥遊び教室 (10:00~)
27	28 始業式【木次小】	29 始業式【木次中】	30	31	9/1	2

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

夏休みに入りました



地域の子どもたちへの
見守り・声掛けをお願いします!

7月21日(金)から木次小学校は8月27日(火)まで、木次中学校は8月28日(水)までと、子どもたちは長い夏休みに入りました。

児童生徒の安心安全な生活のために、地域ぐるみでの見守りをお願いします。

夏休みの期間中には、交通事故や水難事故、万引き、夜間の外出、不審者による声掛け等、多くの問題が発生する可能性があります。

地域の子ども達の様子に気を配っていただき、小・中学生を見掛けられましたら、子ども達を見守り一声掛けていただき、事故や非行の防止にご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。

事件や事故のない楽しい夏休みにしましょう!



福祉基金

善意に感謝申し上げます
木村 馨 さま (市営住宅自治会)

交流センター事務室は、8月14日(月)~15日(火)まで夏季休暇とします。なお、夏季休暇中も貸館は行っていますので、事前にご予約をお願いします。

安否確認訓練を実施しました 令和5年7月9日(日)



7月9日(日)安否確認訓練を行いました。前日から雲南市に大雨警報が発表され、本番さながらの緊張感がある中での訓練となりました。午前8時に告知放送により訓練を開始し、自治会の連絡網・連絡方法で世帯ごとの自宅人数・自宅外人数・連絡が取れない世帯を集計し、自治会長から本部に報告してもらいました。訓練開始から約50分で全自治会から報告がありました。

また、当日は本部と防災環境部員による避難所受付訓練も実施しました。発熱者やペット同伴者なども想定し、それぞれに対応できるよう確認しました。

多目的ホールでは、間仕切りやテントを設置したり、緊急用トイレの使用方法について確認しました。



第2回くまっ子ベビーの部屋を開催しました



6月21日(水)「くまっ子ベビーの部屋」を開催しました。近況報告をしながらおしゃべりした後、お母さんと一緒に赤ちゃん体操です。「きゅうりが出来た、きゅうりが出来た、さあ食べよう!…」と歌いながら赤ちゃんの体をトントンしたり、ちょこちょよしたりと触れ合って遊びました。次はお母さんの所までよーいドンです。素早くハイハイする子、動かない子、泣いている子みんな様々です。よく笑い、よく動きました。

今回は8月19日(土)に日本赤十字島根県支部の方に来てもらい「子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当の仕方」の講習会を予定しています。2歳児までが対象です。ぜひご参加ください。



下熊谷の健康教室を開催しました



今年度第1回目となる下熊谷の健康教室を7月11日(火)に開催しました。保健医療介護連携室の村尾奈津子保健師さんに「認知症になっても笑顔で暮らせる雲南市を目指して」の題でお話しをいただきました。

お話しの後、指や手を動かして「いきいき脳チェック」をしました。うまくできなくても、手・指を動かしてやってみようとするのが大切と教えて頂き、一安心。また、駿馬・菅田両地域運動推進員による楽しいエクササイズで軽く体を動かしました。



うなんん幸雲体操で健康チェックと健康相談を実施しました

7月6日(木)保健医療介護連携室の仁和寺保健師さんに来ていただき、15名の参加者で握力・体重・4m歩行を測定しました。測定後には一人ひとり面談をし、自分の健康状態について指導を受けました。

幸雲体操が終わった後は質問タイムを設け、日頃の疑問一つ一つに丁寧に応えて頂き、幸雲体操を続けることの大切さを学びました。

手や足に重りを付けて体を動かすことで筋力が付き楽に動くことが出来るようになり、転倒防止にも有効です。

仲間と楽しく一緒に体操をしませんか。いつでも見学しに来てください。(毎週木曜日10時~)



うたの会では『続く歌』の練習を始めました



下熊谷の歌「続く歌」は、市営住宅で開催した『なかにわコンサート』で汰生喜さんに作詞・作曲していただいた曲です。

「続く歌」は10月15日に開催する「ふれあい祭り」のオープニングでうたの会に披露していただきます。

6月から練習を始め、まずは「続く歌」のCDをそれぞれ家庭で聴いて「耳から覚えましょう」ということです。ゆったりとした素敵な歌です。皆様!ふれあい祭り当日を楽しみにしてください。



青少年健全育成連絡協議会を開催しました

7月11日(火)午後7時より、下熊谷交流センターで令和5年度下熊谷地区青少年健全育成連絡協議会総会を開催し、関係機関及び団体の代表による情報交換を行いました。

最初に雲南警察署生活安全係長の小笹学氏、交通総務係長の小藤弘幸氏から管内の交通事故の特徴(人身・物損事故)と交通事故防止対策について、分かりやすくかつ丁寧に説明いただき大変参考になりました。

続いて意見交換に入り、交通指導員、木次小・中学校等から活動状況等の報告がありました。

これから小・中・高校が夏休みに入る時期でもあり、これを機に関係団体が情報を共有し、地域内で事件・事故が起きないように万全を尽くすことが確認されました。



知って得する/減塩の話



下熊谷地区を担当している保健師の藤井菜央です。今回から12月まで「知って得する 減塩の話」と題し、減塩について皆さんに情報をお伝えします。まずは、下の塩分チェックシートでご自身の点数を知ることから始めましょう!

<塩分チェックシート>



あなたのふだんの食べ方で、お塩をとりすぎていないか確認してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの種類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回以下/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ
○の数を数えて計算してみましょう		個×3点	個×2点	個×1点	0点
合計		点です			

(ご自身の点数)
_____ 点



合計点が…
0~8点 すくなめ
9~13点 標準
14~19点 **多め**
20点以上 **かなり多め**

常会出席結果の結果
14点以上の方が約4割でした…!

下熊谷地区の皆さんは塩を摂りすぎている!!
→減塩の取り組みチャンス!

さらに

下熊谷地区の皆さん(141名)が実施した塩分チェックシート結果
“ある程度減塩に取り組んでいる”と回答された方でも、塩分を摂りすぎている方がおられました…!
今一度、自分の健康・家族の健康のためにも、減塩生活を考えてみませんか? 次回もお楽しみに♪

