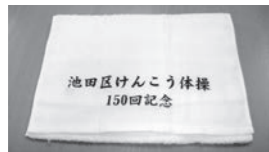


池田区「いきいき百歳体操」

平成28年より始めました「いきいき百歳体操」も4年目となりました。令和元年12月現在、サポーター数215名、31会場で実施しています。サポーターを中心に週1回、地域の皆さんが集まり、楽しく体操を行っています。そして、平成28年度に取り組み始めた池田区では、150回を達成しています。



池田区では、「目指せけんこう」をスローガンに、「池田けんこう体操（百歳体操）」を平成28年11月から進めております。令和元年12月12日には、150回達成者に池田区独自の賞状（けんこう賞）と150回達成記念タオルを贈りました。

百歳体操は、年齢を重ねても筋力や体力が付き、参加者からは「腕が上がるようになった」「薬も減った」「腰も良くなった」といった話も出ています。

2025年には、認知症の高齢者が5人に1人に当たる700万人に達すると推計されており、認知症の予防には、高齢者が地域の体操や趣味を楽しむ「通いの場」に参加することが大切と言われております。

池田区では、区民の皆様のこれからの人生を、いきいき楽しく暮らしていただくためにも「百歳体操」の充実を図りたいと思います。

池田区行政区長 いきいき百歳体操サポーター 鈴木好幸さん 寄稿

食育の日給食⑦

12月の食育の日給食の食材は『白菜』でした。町立保育園では「白菜スープ」、小川保育園では「すき焼き風煮」、学校給食センターでは「白菜のクリームシチュー」と旬の白菜をたっぷり使った給食を提供しました。寒さが厳しく、鍋やシチュー、煮込み料理など身体が温まる料理が美味しい季節。そして冬が旬の白菜が美味しくなる季節です。

白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色の濃い部分は緑黄色野菜のように、βカロテンやがん予防の成分も含まれています。また、カリウムが豊富に含まれていることから、利尿作用に優れ、高血圧の予防にも有効に働きます。さらに、風邪の予防やストレスの軽減、疲労回復などに効果があるビタミンCも含まれています。鍋物やスープなどで汁ごと食べて、カリウムやビタミンCを効率よく補給しましょう。

♪今月の食材は「白菜」♪

今月は町立保育園のお友達です！



みんなの元気は地元野菜から

～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
星夢ちゃん



白菜をたっぷり入れた『白菜スープ』あったかくて優しい味がしたよ！

近隣たすけあい活動推進事業「防災講習会」

共助の精神で減災に取り組む！！

腰一地区では、いつ発生するかわからない大地震など、自然災害の脅威から身を守ることを目的として、「災害から身を守るための行動について」12月7日に大河公民館で防災講習会を実施しました。

講師は腰二自主防災会防災委員会委員長、清水 信 様（元消防署職員）にお願いしました。実践体験豊富な知識を基にご講演いただき、普段から日々の生活の中で身を守るために考えられることを積み重ねる必要性を強調し、指摘されました。また、外出時の防災への取り組みについては、いつも持ち歩くものとしてのグッズの取扱やアイデアを活かし、身近なもので身を守る工夫が紹介されました。

また、防災マップの読み解き方や、町からの補助金を含め調達した自主防災資機材（防災用リヤカー・消火用ホース）の取扱について、受講者が熱心に耳を傾け、自然災害から自分の身を守り、「共助の精神のもと減災に取り組む」大切さを話され、50名近くの参加者全員が、真剣に受講した2時間の講習会となりました。

腰一区长 大塚頼司さん 寄稿



～いつも笑顔で小川町老人クラブ連合会から～

上横田二区「近隣助け合い活動」防災訓練に参加

11月24日、防災訓練が上横田会館で行われ、地区民約50名（内、和みの会会員の方半数）が参加しました。小川消防署の協力をいただき、起震車（なまず号）に乗って震度7の揺れを、そしてAED使用に関する取扱いの説明、水消火器を使っの初期消火、煙の中からの脱出、避難等を体験しました。

近年、地球温暖化の影響か大型台風の襲来・豪雨災害の発生、夏の猛暑による熱中症等、一年を通して色々な災害が発生しています。今回の体験が一層の防災意識高揚になることと思っています。

小川町老人クラブ連合会 八和田地区理事 柿本信行さん 寄稿

