体操の向こう側に見えてきた！お宝発見～泉喜楽会編

みなさん、こんにちは。弟子屈町地域包括支援センターです。今回は、町内の体操グループを訪問して見えてきた「弟子屈町のお宝」を紹介します。「お宝」とは、日頃から住民同士で当たり前におこなわれている身近な「支え合い」のことです。

泉喜楽会は、泉ふれあいセンターで毎週火曜日にいきいき百歳体操を行っています。参加者は泉地区にお住まいの70～80代の方が中心です。

【皆さんからの声】

- 体力を考えると毎週、通うのが大変なこともある。でも、皆の顔が見られる泉喜楽会の集まりがあるから出かけられる。
- お互い気にかけあい、休んでいる人がいたら何度も声をかけて誘った。
- 仕事が終わり、介護予防のため、自分のためと思い通うようになりました。いつまでいも元気でないと！
- いきいき百歳体操を頑張ることは、将来、医療費の削減にもつながる！
- 週3回、他のグループにも行って百歳体操を頑張ってるよ！毎朝ラジオ体操もしている。

介護予防には趣味活動や人づきあいといった社会参加が大切と言われています。泉喜楽会の皆さんも運動を頑張っているうちに、いつの間にか仲間と集まって楽しい時間を過ごす「お宝」の一つになっていました。

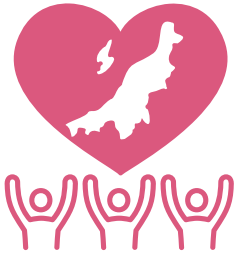
これからも、弟子屈町地域包括支援センターはこうした「お宝」を紹介していきますので、身近に「隠れたお宝」がありましたら、下記の連絡先まで気軽にご連絡をいただけると幸いです。

みんなでお話

体操の様子

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係（☎４８２-２９２１）（課直通）

『令和６年能登半島地震』災害義援金の受付について



町では、令和６年12月27日㈮まで被災された方々のために義援金の受付をしております。

令和６年４月末現在、120,749円の義援金を受付いたしました。

皆さまの温かいご支援に感謝申し上げます。

問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係　☎４８２－２９２１（課直通）

今月の管理栄養士
八田（はった）　早那子（さなこ）さん

大人の食育

新年度が始まって２か月。元気に過ごせておりますでしょうか？働き世代の皆さん、食生活は乱れていませんか？食生活が乱れてしまうと、生活リズムが乱れ、体の不調へとつながります。しっかり食べて良く寝て、こまめに動くを忘れずに実践しましょう！

元気てしかが21計画（第二次）令和５年度速報値

町の健康増進計画である「元気てしかが21計画」の令和５年度分の評価（速報値）が出ました。

１．食育・栄養・食生活

成　　人	目標	R５ 実績	評価
朝食の欠食割合（男性）	15%以下	12.６%	目標達成
朝食の欠食割合（女性）	10%以下	６.７%	目標達成
１日２回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る人の割合	健診受診者60%以上	91.７%	目標達成
食育に関心をもつ人の割合	90%以上	69.３%	達成ならず
野菜を１日に３食食べる人の割合	40%以上	55.７%	目標達成
牛乳・乳製品を毎日摂る人の割合	60%以上	71.８%	目標達成

成人ではほとんどの指標で目標を達成していましたが、食育に関心をもつ人の割合が計画策定時より減少しており、目標達成には至りませんでした。

“食育”と聞くと、「食に関する体験を通して、子どもに食事の大切さを伝える」のように、子どもを対象としたものと捉えてしまうかもしれません。もちろんその意味もあります。

大人にも“食育”は関係があります。食育の他の意味として、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものというような意味があります。一人ひとりが「食」について考え、健全な食生活を実現すること、信頼できる情報に基づき自分で食品を選択する力を育てることも“食育”となります。

大人の食育に関わる力を育むため、町では調理実習などを通して、情報発信をしていきます。食事でお困りのことや気になることがあれば管理栄養士にご相談ください！

＜男の調理実習を開催しました＞

３月22日に男性向けの調理実習を開催しました。

普段料理をする機会がない男性が、いざ自分で料理を準備しないといけなくなった時に困らないよう、調理技術を身につけ、バランスの良い食事を準備できるようになることを目的として開催しました。

参加者は、あまり調理をしたことがない料理初心者の方や、バランスの良い食事を作れるようになりたい方などに参加していただきました。

メニューはご飯、肉野菜炒め、ほうれん草とツナの和え物、みそ汁の４品を作りました。

慣れない調理でも、作り方を見て、参加者同士で協力しながら、時間通りにおいしく作ることが出来ました。

＜次回開催のお知らせ＞

▶日　　時：６月28日㈮10時～13時
▶場　　所：町社会老人福祉センター　２階調理室
▶持 ち 物：筆記用具、エプロン、三角巾
　　（貸し出しも可能です）
▶定　　員：先着10人
▶参 加 費：無料
▶申込〆切：６月21日㈮

今年から１人暮らしを始めた方、久しぶりに料理をしたい方、今後のために…など、どんな理由でもＯＫです！一人で参加するのは気が引ける…という方はご夫婦での参加も可能です（申込時にご相談ください）。

役場健康こども課健康推進係（℡：４８２－２９３５）までお電話または窓口にてお申し込みください。