



あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

南部シルバーエリア

ふれあいタウン

平成17年1月1日発行

vol.44



生き生き学園 民芸教室

謹賀新年



干支の酉

お正月

- 秋の祭典2004.....②～③
- エリアの元気レポート.....④～⑤
- エリアPR.....⑥
- 健康のすすめ.....⑦
- 入居施設情報ほか.....⑧

秋の祭典 2004

生き生き学園活動の発表の場「秋の祭典2004」が十月二十一日のゲートボール大会で始まりました。十月二十八日の卓球大会は、ラージボールを使用してのダブルスゲーム、白熱したラリーが続きました。

十一月三日は大広間を会場に太極拳、踊りの会の皆さんの発表に続き、アトラクションでは大森町在住で民謡日本一に輝いた山野修二さんによる民謡ショーで楽しみました。

玄関ホールには書道、陶芸、木工、民芸、切り絵、華道など各教室の作品がところせましと展示されました。

屋内運動広場では健康教室が行われ、椅子を使用してのリラクゼーション体操に多くの方が参加していました。

展示即売会には、阿桜園、心身障害者コロニーの他今年新たにサンワーク六郷の皆さんも即売会に参加してくれました。

チャリティバザーには多くの方から沢山の品を提供して戴きました。バザー収益金二万九、九〇〇円は新潟県中越地震災害見舞金として提供しました。ご協力ありがとうございました。



作品展示



お茶会



踊りの会の皆さん



アトラクション 山野修二さん



卓球教室

試合が終わって表彰



太極拳教室



ゲートボール教室



リラクゼーション教室



チャリティバザー 品定め中です



チャリティバザー

収益金を新潟県中越地震
災害見舞金としました。

エリアの 元気リポート



長崎宏子の ワクワク水中運動講座

12月5日(日)

エリア屋内温水プールに長崎宏子さんを迎えて水中運動講座を開催しました。地域の皆さんも沢山参加し長崎宏子さんから水中運動の基本動作からビート板など使用してのさまざまな運動を楽しく指導して戴きました。直接指導を受けた参加者は感激していました。これからも健康作りの一つにエリア温水プールを活用してくれることを願っています。



訪問介護員養成研修

10月13日(水)～11月26日(金)

10月13日に開講したヘルパー研修(2級課程)が11月26日に終了しました。受講生36名全員にエリア管理者から修了証明書が授与されました。研修の前半はエリアでの講義と基礎介護実習、後半は各市町村社協、老人施設での実習が続きました。修了者からは「この資格を生かした仕事につきたい」などの声がありました。皆さんの今後の活躍を願っています。



一人ひとりに修了証明書が授与されました

第3回 スポーツチャンバラ 飛び入り大会

12月5日(日)

秋田県スポーツチャンバラ協会の主催で開催されました。日曜日の開催で地域の子どもたちが大勢参加し、小太刀、長剣、二刀などエアソフト剣を使用した競技に挑戦していました。
明るく楽しくおもしろく、遊びながら運動できる青少年のスポーツ・生涯スポーツです。
次回開催時には皆さん参加してみませんか。





客席での熱唱
「浜より子」さん

ボランティア

11月19日(金)

虹のキャラバン

老人福祉施設巡回訪問事業を全国で活動している社団法人虹の会主催の「虹のキャラバン」を大広間において開催しました。
浜より子さんによる民謡歌謡ショーを楽しみました。町内から多くの皆さんが参加し、プロ歌手の歌とトークで楽しい時間を過ごしました。

力を合わせて「ロロロ」楽しいね！



11月17日(水)

ふれあい楽しみ会

ふれあいセンター主催で、町内の年長児とエリア入居者との交流を図る「ふれあい楽しみ会」がエリア屋内運動広場で行われました。巨大ボール転がしやリズム体操など、お互いに相手を気遣いながら楽しい時間を過ごしていました。



緊張感伝わる訓練

秋の総合防災訓練

11月6日(土)

今年度2度目の総合防災訓練を全職員参加のもと実施しました。大雄大森分署員、大森町消防団第2分団の皆さんのほか菅生田地区町内会からの参加も得て炊き出し訓練を実施しました。

エリア非常食糧隊と町内会の皆さんの協力で、おにぎりや豚汁が作られ参加者に配られました。



非常炊き出し訓練

移動講座 10月17日(日)

秋田県民会館で開催された第四十六回北海道・東北プロック民俗芸能大会を見学しました。秋田で七年ぶりに開催された大会には地域の皆さんも多数参加しました。
山形県からは榑引町に伝わる黒川能、地元秋田県からは阿仁町の根子番楽など演じられ、各地の伝統民俗芸能を楽しみました。



ステージは宮城県の早稲谷鹿踊

老人クラブ・親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎!

エリアPR

団体送迎バスのご案内

老人クラブ、親子会、子ども会などで休憩・入浴またはプールを利用される団体。
 月・木曜日を除く毎日運行。
 1団体10名以上28名様まで。
 運行範囲はエリアからおよそ片道40分の範囲ですが、ご相談に応じます。

福祉車両の無料貸し出し

「介助を必要とする方」に「車いす用リフト付ワゴン車」の貸し出しを行っております。

- ◆対象者 泉南地域の方で、寝たきりの方・車椅子の方・外出に介助を必要とする方。
- ◆運転者 普通自動車免許を所持し、ワゴン車を運転できる方。
- ◆用途 通院・入退院送迎、行事参加、買い物など利用できます。

いい汗
 ゆったり
 いい気分

あなたの生きがいと 心豊かで癒し 団体送迎あります
健康づくりお手伝いします
◎泉南シルバーエリア

ラジウム泉に 入浴しませんか?

エリア風呂
 紹介

エリアにはラジウム鉱砂を浴槽内に投入しているラジウム風呂がございます。

日頃の疲れをお風呂に入って取っていきませんか? 効能も様々ございますので、ぜひご入浴ください。また大風呂には、ジェットバス・パイプラプロアー打たせ湯がございます。



昔懐かしい展示会Ⅱ

11月16日～12月13日

春に引き続き、秋乃宮博物館の協力で「昔懐かしい展示会Ⅱ」を開催しました。今回は「嫁入り」と「灯」がテーマで展示「嫁入り」コーナーでは長持、祝い樽、祝膳などまた「灯」のコーナーでは有明あんどん、がんどうちょうちん、小田原ちょうちんの他、炭坑用カンテラや今では貴重な松やにろうそくなど展示しました。



健康のすすめ

生活習慣病予防の食事

2

ポイント1 習慣～自分で決め事を ポイント2 食事のバランス

ポイント3 盛り付けで最終チェック



ポイント1

習慣をつける

習慣とはおそろしいです。頭で分かっているでも変えられない。生活習慣病というように、長い年月をかけてついた習慣が病気を引き起こすきっかけや原因になるのなら、少し時間をかけてその習慣を変えるようにしないと、予防には効果が少ないのでは。自分に厳しい食事制限をいきなりしてもリバウンドという怖い結果が待っています。



- 3食は必ず食べて、不規則な生活にならない。
- 夜食はしない、食べたら3時間は寝ない。
- 間食は毎日食べない。
- 野菜類は毎食つける。
- 味のついた料理に調味料は足さない。
- ストレスは食べ物で解消しないよう努力する。

ポイント2

食事のバランスとは？

食事はバランスが大事って、バランスを考えるのは口で言うほど簡単ではないです。バランスのいい食事に定義はありませんが、バランスがとれているのかどうか、だいたいの目安で分かっていたらいいですね。どんなことに注目すればいいのかまとめてみました。

栄養素は難しいよ

栄養素とは、体を正常に働かせるために必要な成分です。

代表的な栄養素として、体をつくるものになるタンパク質、体を動かすエネルギーになる糖質、脂質、体の機能を正常にはたかせるビタミン、ミネラルがあります。

これらの栄養素を、自分に必要な分を過不足なく摂るのが、バランスのいい食事ということになります。摂り方が偏っていたら、そのほかの栄養素の働きも悪くなってしまいますし、体にも悪影響を及ぼします。

とりすぎが問題になっているのは、脂質、糖質、塩分。不足が問題になっているのが、ビタミン、ミネラル（カルシウムや鉄など）、食物繊維。

食品には、どんな栄養素が含まれているのでしょうか

必要な栄養素を摂るためにどのようなものを食べればいいのか、

糖質はご飯や麺、パンや芋などに多く含まれています。タンパク質や脂質は魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。ビタミン、ミネラル、食物繊維は野菜、果物、きのこ、海藻、こんにゃくなどに多く含まれています。

どんな食品にもいろいろな栄養素が含まれており、偏ることなく、いろいろな食品を摂ることでバランスのいい栄養素がとれます。食品は、色、歯ざわり、においなどそれぞれに特徴があります。食事を楽しむためにもいろいろな食品を食べるようにしましょう。

おいしい食事が食べたい

食品を食事にどのように取り入れていけばいいのでしょうか。まず、ご飯、パン、麺などを主食といいます。魚や肉、卵、大豆製品のおかずを主菜といい、野菜類のおかずを副菜といいます。そのほか、汁物や牛乳、漬け物や果物をその他とします。

1食の食事で主食、主菜、副菜、その他をできるだけそろえるようにしましょう。

体を動かす エネルギーになる	糖質	主食	その他
	脂質	主菜	
体をつくるものになる	タンパク質	副菜	
	ビタミン	その他	
体の機能を正常にはたかせる	ミネラル	その他	
	食物繊維など	その他	

ポイント3

盛り付けで最終チェック

それでも、どんな食品を使えばいいのか分からない場合は、色でチェック！してみましょう。たとえば、

赤	魚、肉	トマト、にんじん、いちご	
白	豆腐、ご飯、パン、麺	大根、じゃがいも	牛乳
緑		ピーマン、ほうれん草、キウイフルーツなど	
黒			ひじき、ワカメ、ゴマ、シイタケ
黄	卵	カボチャ、みかん、バナナ	

というように、色にも気をを使うと、見た目だけでなく食品のバランスもよくなります。



ふれあいセンターからお知らせ

1月の行事予定

- 5日※ 新春書き初め大会
- 7日◎ ふれあいゲートボール大会
- 9日◎ 第21回 大森町ちびっこ綱引き、なわとび大会
- 15日◎ キッズ・クラブ

●参加したい方、お問い合わせは●
子どもと老人のふれあいセンターへ ☎0182(26)3520



エリア行事予定

- 1月6日(木) 新春お楽しみ会
- 2月6日(日) 雪祭り



入居施設情報

軽費老人ホーム入居のご案内

■施設の概要：自然豊かな景勝の地
にあって、世代間交流・地域交流の
場コミュニティセンターと棟続きと
いうのが特徴。町立病院や老健施設・
特別養護老人ホームなど福祉施設が
隣接した福祉ゾーンの一角に位置し
ています。居室は単身三十八室、二
人用室六室で、プライバシーに配慮
しています。



■利用できる方：六十歳以上（夫婦
の場合は、どちらかが六十歳以上）
で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。
■問い合わせ先：軽費老人ホーム
☎〇一八二二二六三三八八六

老人専用マンション入居のご案内

■施設の概要：奥羽山脈と鳥海山
を彼方に望み、豊かな老後を健や
かに過ごせるハードとソフトを取
りそろえてあります。趣味活動や
生涯学習への参加も含め、多様な
スタイルの生活が可能です。居室
は単身十室、夫婦室七室で、プライ
バシーに配慮した造りになってい
ます。



■利用できる方：六十歳以上（夫
婦の場合は、どちらかが六十歳以
上・他方が五十歳以上）で、入居一時金及び月々の生活費
の支払いが可能な方、身の回りのことが一人でできる方。
■問い合わせ先：老人専用マンション
☎〇一八二二二六三三八八七

空室情報 ● 軽費老人ホーム 二人用 2室空室有り

● コミュニティセンター 料金のご案内 ●

宿泊料

- チェックイン……午後4時
- チェックアウト……午前10時

	宿泊のみ	1泊2食付
大人	3,000円	5,520円
小学生	2,200円	4,720円
幼児(3歳以上)	1,100円	3,620円

※料金には大浴場での入浴が含まれます。

休憩料

- 午前9時～午後5時

1人につき		6回券	
1回券	大人 600円 小学生 300円	回数券	大人 3,000円 小学生 1,500円

※料金には大広間での休憩と大浴場での入浴が含まれます。

屋内温水プール

- 1回目…午前10時～午後1時
- 2回目…午後1時30分～午後5時(5月～10月)
午後4時30分(11月～4月)

1人1回につき		
1回券	大人	500円
	高校生	350円
	3歳児から中学生まで	200円
6回券		
回数券	大人	2,500円
	高校生	1,750円
	3歳児から中学生まで	1,000円

施設利用料

- 午前9時～午後5時

	利用の単位	料金
会議室	1時間	1,300円
研修室		
視聴覚室		
屋内運動広場 (ゲートボールコート)	1時間	430円

編集後記

日本漢字能力協会が公募で選んだ2004年「今年の漢字」に「災」が、四年の今年は皆さんにとってすばらしい年であるよう願っております。

2005年もエリアの活動と情報をご紹介します。

今年もよろしくお願ひ致します。



交通のご案内
 ■車……大曲駅・横手駅・湯沢駅より車で約30分
 ■バス……羽後交通のバスがエリア前から発着します

南部シルバーエリア

〒013-0525 秋田県平鹿郡大森町字菅生田245-34
 TEL 0182-26-3880 FAX 0182-26-3882
 【ホームページアドレス】 <http://www.netoomori.gr.jp/~area/>
 【メールアドレス】 area@netoomori.gr.jp