

小信中島連区

地域づくり協議会だより

* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

10月は睡眠と健康の2つの講座でスタート♪

10/3 小信中島短期大楽

眠れていますか？より良い睡眠のための
健康管理

10/5 成人講座

くらしに役立つ睡眠と健康の

知恵袋

みなさんぐっすり眠れていますか？OECD加盟38か国中、日本人の睡眠時間は最短です。時間とともに質が大事ですが、人間関係のストレスなどで不眠に悩む人も多いようです。心地良い睡眠のための4つの習慣①食事②運動③入浴④リラックス環境がだいじです。今日からでも快眠生活をはじめましょう。



会場では健康チェックも

10/15 女性学級 食育講座

チョコレートの世界へようこそ



カカオ産地の民族衣装で



10月15日（火）、女性学級食育講座「チョコレートの世界へようこそ」を開催しました。チョコレートは私たちの身近にある食材ですが、近年健康に良いと言われてはいますがどう良いのか知らないことも多い食材でした。今回、株式会社明治中部支社から講師2人をお招きし、チョコレートの歴史・原料のカカオの生産、製造について役員含め27名で学びました。

カカオは赤道南北線20度以内でしか栽培できないこと。アフリカ中部、中南米に集中していること。カカオの味も生産国で微妙にちがうことを、ペルーとベネズエラのチョコレートを食べ比べてわかりました。カカオの殻を割って種を取り出し、発酵・乾燥・出荷をすべて手作業でやり、それでいて現地の人の口にチョコレートが入らず先進国のスイーツに全て持っていわれていること。チョコレートの需要が高まるなか、カカオの生産に必要な現地の水を確保する井戸の寄贈や、子どもたちの学校教育のサポートに、日本企業が力を入れていることを知り、うれしくなりました。

（女性学習部員 記）

認知症ひとり歩き高齢者への 声かけ体験を行ないました

民生児童委員協議会9月定例会で、認知症の方への声かけ体験を行ないました。昨年大徳連区で実施されそれに参加した委員から小信中島でも実施したいとの提案で、地域包括支援センター泰玄会と協力して実施しました。8月すでに認知症サポーター養成講座を受け、認知症への理解を深めてからの声かけ体験で「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」をポイントに声かけを行いました。しかし実際には、経験豊富なケアマネジャーさんが演じる認知症高齢者に対して、委員さんたちは声かけのむずかしさを痛感していました。



10/27 小信中島避難訓練の実施

小信中島小学校を会場に、今年は二ツ屋地区住民が参加して避難訓練が実施されました。今年は元日の能登半島地震、8月南海トラフ地震臨時情報発表、9月能登半島豪雨など災害が多発し、災害への備えに関心が高まり参加者も多く、真剣に訓練に取り組んでいました。今回は、地震体験車「ナマズ号」が登場して、震度7までの激しい揺れを体験しました。。

11/2 小信っ子クラブ主催 スポーツフェスタ

今年度スタートした小信っ子クラブ、下期イベントのスポーツフェスタは、幼児からおとなまでいっしょになって体を動かす内容になっています。

第1回目のフェスタは、「5種目競技にチャレンジ」ーラダーゲッター・アーチェリー・ストラックアウト・玉入れ・カードめくりー それぞれの競技でポイントをゲットした上位入賞者にはメダルが与えられました。

子どもだけでなく、お父さんお母さんもいっしょになって遊んでくれました。また、中学生のお兄さんお姉さんが競技をやさしく教えてくれました。さいごはみんなでじゃんけん大会、おおいにもり上がりました。

ボランティアでお手伝いくださいましたみなさん、ほんとうにありがとうございました。

(小信っ子クラブ代表 記)



【 12月 連区の行事 】

- ★12月14日（土） 年の瀬ウォーキング 午前9時受付 堤治神社 雨天翌日順延
- ★ 21日（土） クリスマスコンサート 午後1時～ 墨会館（公民館集会室）