

今月の題字は、
和泉町の浅井菜穂子さんの作品です。



ハートン



～市民のみなさまに親しまれる広報紙を目指して～

広報紙の題字デザイン入賞者決定!

昨年11月の広報紙で募集をし、審査の結果入賞されたのは下記のみなさまです。おめでとうございます!
今回は、全354点の作品が寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございました。

4月 <small>あさい なほこ</small> 浅井菜穂子 さん	5月 <small>はしづめ まさひろ</small> 橋爪 政広 さん	6月 <small>みます たまえ</small> 三柵 珠依 さん
7月 <small>やました せり</small> 山下 晴梨 さん	8月 <small>おおた きよみ</small> 太田 聖愛 さん	9月 デイサービスひまわり・安城利用者のみなさま
10月 <small>たけうち ひな</small> 竹内 陽菜 さん	11月 <small>はら かずは</small> 原 万葉 さん	12月 <small>ながた かのん</small> 永田 佳暖 さん
1月 <small>おがさわら かのん</small> 小笠原花音 さん	2月 <small>くろいわ めい</small> 黒岩 芽生 さん	3月 <small>しみず</small> 清水ふみえ さん



素敵な笑顔の清水ふみえさん。これからも安城市の生活を楽しんでね～!



社協だよりの題字デザインに入賞した清水ふみえさんです。題字デザイン募集の一か月前に安城市に転入して来られました。「自分の家族だけではなく、周りの人すべてがいつも笑顔で暮らしていけるように。」との思いで描かれたそうです。応募された題字デザインからも、その思いが伝わってきて素敵ですね!
みなさまと共に、安城市を笑顔あふれるまちにしていきましょう!!

特集 介護予防
～骨粗しょう症を予防しよう～

'19 4/15 第121号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <https://www.anjo-syakyo.or.jp/>

う症を予防しよう～



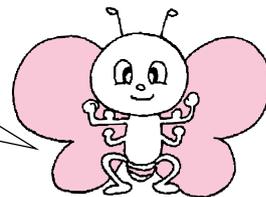
運動について

運動で骨に力がかかると、その刺激で骨にカルシウムが沈着しやすくなります。また、運動は血流をよくして骨を作る細胞の働きを活発にします。さらに、運動することで筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると転びにくくなり、骨折の予防にもつながります。

骨を強くするためには、骨に負荷がかかる運動が有効とされていますが、日常の中で散歩や体操を心がけるだけでも十分です。

外出の機会を増やし、楽しく体を動かしましょう。

日光を浴びることで骨が強くなるから、1日30分～1時間程度外に出てウォーキングするのがおすすめだよ！夏は熱中症の危険があるから日陰で30分くらい過ごす程度にしよう！



●すっきり・しゃっきり健康教室●

市内8カ所の福祉センターで「すっきり・しゃっきり健康教室」を開催しており、立位の健康体操などを行います。市内在住の60歳以上で、立った状態で体操ができる人が対象です。事前申込みは不要です。是非、ご参加ください！

場所	開催日	時間
明祥	第1週～4週の火曜日	午前10時～11時
桜井	第1週～4週の火曜日	午後2時～3時
西部	第1週～4週の水曜日	午前10時～11時
北部	第1週～4週の水曜日	午後2時～3時
中部	第1週、3週の木曜日	午前10時～11時
作野	第1週～4週の木曜日	午後2時～3時
安祥	第1週～4週の金曜日	1部：午前9時45分～11時30分 2部：午前10時45分～11時30分
総合	第1週～4週の金曜日	午後2時～3時



すっきり・しゃっきり健康教室の様子
(総合福祉センター)

※日時などの詳細は、介護予防係にお問い合わせください。

●町内会健康体操教室●

市内の町内公民館などおよそ60会場で、座ってできる健康体操教室を実施しています。体操講師の指導により、自宅でできる体操を紹介しながら地域のみなさまと楽しくからだを動かします。

町内会健康体操教室の開催日・会場などのお問い合わせは、お住まいの町内会または下記(介護予防係)までお願いします。

問い合わせ：介護予防係(総合福祉センター内) ☎ 77-7896



介護予防 ～骨粗しよ

◆骨粗しょう症って何？◆

骨の強さが低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症によって骨がもろくなると、つまずいて手やヒジをついたり、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。また、患者の8割以上が女性といわれています。

骨粗しょう症で骨折しやすいところは、背骨、太ももの付け根、手首、腕の付け根です。特に太ももの付け根は骨折すると歩けなくなり、介護が必要な状態になる危険性が高くなります。

◆骨を強くするためには・・・◆

「バランスの良い食事」と「運動を心がけること」が大切です。

今回は、骨粗しょう症を予防するための「食事」と「運動」についてご紹介します。

食事について

◆骨粗しょう症の予防や改善に効果がある食品って何だろう？◆

骨粗しょう症を予防するためには、骨をつくる原料となる「カルシウム」とカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、血液に取り込まれたカルシウムが骨になるのを助ける働きをもつ「ビタミンK」、以上の3つの栄養素を多く含む食品を摂ることが大切です。それに加えて、毎日の食事をバランスよく摂ることがすべての病気を予防する基本です。

●カルシウム●

牛乳、ヨーグルト、チーズ、ししゃも、しらす干し、干しエビ、高野豆腐、納豆、木綿豆腐、小松菜、チンゲン菜、いりごま など



●ビタミンD●

鮭、うなぎ、サンマ、ぶり、まぐろ、カレイ、ひらめ、干しいたけ、きくらげ、卵 など



●ビタミンK●

ブロッコリー、ほうれん草、納豆、スプラウト、キャベツ、にら、モロヘイヤ など



3つの栄養素以外にも骨づくりを助ける栄養素はいろいろあります。良質なたんぱく質、カリウム、マグネシウムなどは健康を維持する上でも必要不可欠です。

※食事制限のある人は、医師に相談してください。

◆骨を元気にするおいしいレシピ◆

ほうれん草のミルクスープ

材料 (2人分)

ほうれん草 2株	水 1/2カップ
鮭フレーク 20g	粉末コンソメ 適量
牛乳 1カップ	塩 適量

作り方

鍋に水とコンソメを入れ、煮立ったらざく切りほうれん草と鮭フレーク、牛乳を加え、火が通ったら出来上がり。

日期間・日時 **場**場所 **内**内容 **講**講師・指導 **対**対象・資格 **定**定員・募集人数 **費**費用・受講料等
持持ち物 **申**申込方法等 **問**問い合わせ先 **他**その他
 ※「**対**どなたでも」**定**特になし **費**無料」の場合は記載を省略

安城市社協ウェブサイト
<https://www.anjo-shakyo.or.jp/>

指定難病及び特定疾患見舞金

対 対象の人に見舞金(年額5000円)を支給します。
対 市内在住の指定難病または特定疾患に関する医療を受けている人

申 ① 所定の申請書(振込先口座必要)
 ② 特定医療費受給者証(指定難病)、特定疾患医療給付事業受給者票の写しまたは罹患を証明できる書類

問 総務係 ☎(77)2941

被爆者見舞金

対 対象の人に見舞金(年額5000円)を支給します。
対 市内在住の被爆者健康手帳の交付を受けている人

申 ① 所定の申請書(振込先口座必要)
 ② 被爆者健康手帳の写し

他 今までに申請したことのある人は申請の必要はありません。

問 総務係 ☎(77)2941

5月の相談窓口

名称・場所	日時・予約・対象	問い合わせ
ボランティア相談(社会福祉会館)	毎週(火)~(土) 午前9時~正午、午後1時~5時	安城市ボランティアセンター ☎77-2945
心配ごと相談(総合福祉センター)	毎週(火)~(土) 午後1時30分~4時(当日受付) 対象：市内在住	地域福祉係 ☎77-7889
子ども生活相談(総合福祉センター)	11日(土)、25日(土) 午後1時30分・3時 予約期間⇒各相談希望日の前々日まで(要予約・先着各1名) 対象：市内在住	予約受付⇒午前8時30分~午後5時15分
障害者更生相談(総合福祉センター)	9日(木) 午後1時~4時 予約期間⇒各相談希望日の前々日まで(要予約・先着6名) 対象：市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者	総合福祉センター ☎77-7888 予約受付⇒午前8時30分~午後5時15分

介護者のつどい

	日時	場所	問い合わせ
介護者のつどい	5月 8日(水) 午前10時~11時30分	中部福祉センター 教養娯楽室	中部福祉センター ☎76-0090
	5月10日(金) 午後1時30分~3時	介護老人保健施設さとまち	北部福祉センター ☎97-5000
	5月10日(金) 午後1時30分~3時30分	作野福祉センター デイルーム	作野福祉センター ☎72-7570
	5月15日(水) 午後1時30分~3時	明祥プラザ 多目的室	明祥プラザ ☎92-3641
	5月25日(土) 午前10時~11時30分	桜井福祉センター 多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365
介護者おしゃべりサロン	5月11日(土) 午後1時30分~4時	社会福祉会館 集会室	安城市ボランティアセンター ☎77-2945

※介護者おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。

安城市社協へご寄付をいただきました

みなさまの心あたたまる善意にお礼申し上げます。

■善意銀行(2月分受付順/敬称略)
 総合福祉センター利用者▼安祥福祉センター利用者▼朝日生命愛知東支社安城営業所▼桜井公民館利用者▼桜井福祉センター利用者▼あいち中央農業協同組合いちご部会▼国際ソロプチミスト安城▼中村富士子▼作野トータル▼匿名

アフリカへ毛布をおくる運動

この運動は今年で33年を迎え、長年アフリカの人々の体と心を温めてきました。今年も、アフリカの人々に送る毛布を募集します。新品または洗濯済みのシングル毛布を会場までお持ちください。海外輸送費募金(千円/1枚)も同時に受け付けています。

日 5月19日(日)午前10時~午後2時
場 バロー 安城市の出店
問 アフリカへ毛布をおくる運動推進委員会 ☎(75)8183



平成29年7月5日からの大雨災害義援金(九州北部豪雨災害)の受付は、平成31年3月31日をもって終了しました。みなさまのあたたかいご支援・ご協力ありがとうございました。



あんじょう 社協だより '19 4/15