

…まだまだ基本的な感染予防策を…
(マスク着用・手洗い・ゼロ密(密接・密集・密閉)・距離)

令和4年度

役員選出

5月15日(日)

福田南まちづくり協議会・総会

令和4年度福田南まちづくり協議会の総会が開かれ、令和3年度事業報告、収支報告決算報告、令和4年度役員報告、事業報告、収支予算報告が提案・審議され、可決成立しました。

福田南地区の住民一人一人が力を出し合って、「笑顔あふれるまちづくり」を進めますを基本方針に掲げ、スローガンを「私たちのまちは私たちの手で創ろ！」として、住民の積極的な参加をいただき、コミュニケーションを高め、各部の活動を推進していくことが確認されました。

来賓の皆さんから、温かいお話をいただき、これからも、「笑顔あふれるまちづくり」に努力を積み重ねようと思いました。

南地区住民の皆様と手を携えて、活動を進めていきたいと思っておりますので、御協力をお願いします。



〈来賓〉原田修福田中学校長 水谷美すゞ福田支所長



〈大石新会長あいさつ〉 〈事業報告：中根健康文化部会長・鈴木安全安心部会長〉



〈事業報告：円満字防災部会長・堀内福祉部会長〉〈浅山副会長(会計)収支予算報告〉



福田南まちづくり協議会・本部役員

(後列左から) 山中和也監事・堀内富士子福祉部会長・村松ゆかり評議員・鈴木雅博評議員
・八鍬勝則監事・佐藤義徳評議員・加藤三男評議員
(前列左から) 鈴木賢次安全安心部会長・浅山肇副会長・大石光泰会長
・中根康裕健康文化部会長・円満字防災部会長

㊦印はラジオ体操会 健康づくりを支える拠点

日曜	令和4年6月の行事予定
1 水	
2 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
3 金	
4 土	㊦ ㊦
5 日	㊦ 環境美化統一行動日(河川愛護) 福田南健康文化部会㊦
6 月	休館日
7 火	㊦
8 水	福田南いかまい会㊦
9 木	いきいき百歳体操会㊦ ㊦
10 金	
11 土	㊦ 講座：膝痛・腰痛予防申込開始 ㊦
12 日	㊦ 福田南安全安心部㊦ 終了後・青パト
13 月	休館日
14 火	㊦
15 水	
16 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦ 講座：太極拳入門㊦14:00
17 金	
18 土	㊦ わくわくホリデー㊦(シャボン玉)申込開始 福田南福祉部会㊦敬実㊦ ㊦
19 日	㊦ 福田南防災部会㊦
20 月	休館日
21 火	㊦
22 水	福田南いかまい会㊦
23 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦ 講座：太極拳入門㊦14:00
24 金	福田地域づくり協議会連絡会理事会㊦
25 土	㊦ 福田南健康文化部会㊦ ㊦ 講座：ダンボールハウスづくり申込開始
26 日	㊦ わくわくホリデー㊦(雨の日の室内遊び)9:30~11:30 福田南役員会㊦
27 月	休館日
28 火	㊦
29 水	
30 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦ 講座：太極拳入門㊦14:00

㊦印はGG愛好会



防犯パトロール活動実施 (安全安心部会)

令和4年5月22日18:00

木っ端竹っ端で楽しみました

4月24日(日) わくわくホリデー①

本年度1回目のわくわくホリデー(木っ端竹っ端であそぼう!)を楽しみました。大小の木切れを縦横に巧みに組み合わせ釘で留めたり、ボンドで貼り付けたりと、生活の中で使える小物が出来上がっていきました。

一人で黙々と作り上げていく方、家族で知恵を出し合って、大作に挑戦する方々と、2時間が、瞬く間に過ぎていきました。

集中力とアイデアで、世界に一つの自慢の一品がたくさん作られていきました。



福田南いかまい会

5月11日 9:30
ときめきサロンとシニアクラブの合同

高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らそう!をモットーに、積極的な参加を求めて、年24回活動を開始しています。是非、皆さんと楽しみましょう!

今回は、3回目として、福田包括支援センターの職員のお話「健康と食事」を聞きました。

いつまでも元気に過ごすために、「目指せ!健康長寿のための12か条」を基に、たくさんの事例を挙げて、分かりやすくお話しくださりました。

健康寿命に大切な3つの柱!

特別高齢者健康センターの研究結果より、「運動」が生活に「社会参加」が活発な高齢者は健康寿命であることがわかりました。また、東京大学iocoの研究より、特に社会参加が低下すると、表天の最初の入り口になりやすいことがわかりました。

いつまでも何でも食べられる口の健康 = 健康長寿につながる!

かむ力が弱ってくると、食事にも変化... エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンなど 全ての栄養において摂取量が低め 変わらないのは穀物、調味料 野菜、肉、魚、果物など、食品別にみても低め

噛むのが苦手というお悩みはありますか?

よく噛まないに 咀嚼力低下が 3.2倍

噛むのが苦手な方は、噛む力が弱くなると、食事にも変化... エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンなど 全ての栄養において摂取量が低め 変わらないのは穀物、調味料 野菜、肉、魚、果物など、食品別にみても低め

健康寿命
~自立して健康に生活できる期間~

平均寿命	健康寿命
男性 79.95 (歳)	男性 約7年
女性 86.22 (歳)	女性 約11年

どう過ごしていくか!

目指せ!健康長寿のための12か条

1. 食生活 (いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫
2. お口の健康 (ロの健康を守り、噛む力を維持しよう)
3. 体力・身体活動 (筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう)
4. 社会参加 (外出・交流・活動で、人やまちとつながろう)
5. ころろ (めざそうエルピーイング、百歳長寿の心に学ぼう!)
6. 事故予防 (年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう)
7. 健康食品やサプリメント (正しい利用の目安を知らず)
8. 地域力 (広げよう地域の輪、地域でみんな元気!)
9. フレイル (「栄養・体力・社会参加」3本の矢でフレイルを防ごう!)
10. 認知症 (よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう!)
11. 生活習慣病 (高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう!)
12. 介護・終末期 (事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう)

感謝

健康長寿のためにはころろの「健康」も大切です!

ありがとうございました

福田南交流センターの草取り・55人

5月21日(土)午前9時から10時までの間、ボランティアの皆さんの「草取りボランティア活動」が行われました。

5月24日から29日までの「何でも大展示会&あじさい祭り」のために、福田南交流センターを利用されているサークルや協議会の大勢の皆様にお力をお借りしました。

お陰様で、アジサイ周りやセンター周り、園庭のフェンス沿いがたいへん綺麗に草が取られされ、ひときわ綺麗になりました。



<園庭フェンス沿い>