



4 月 14 日 (土) お花見

70 歳以上の方を対象に開催

絶好の晴天に恵まれ
遅咲きの今年の桜は
満開でした。



赤上げて！
白上げて！

彩が丘せせらぎ公園で開催されました。多くの方にご出席いただき、美味お弁当を食べながら歌やゲーム、おしゃべりの花も満開。

楽しいひと時を過ごすことができました。終わりに新旧役員の紹介がありました。旧役員の方、大変お疲れさまでした。新役員の方頑張ってください。



健康講座 医学編(第一回)

5 月 21 日 (月) 10 時～12 時 彩が丘公民館において開催いたしました。

講師は広島大学名誉教授 広島グリーンヒル病院副院長 稲水惇先生に「病気の話」について講演していただきました。

わが国の死亡 3 大原因は「がん」「心臓病」「脳血管疾患」である。これらの病気の発症には「食習慣」「運動」「喫煙」「飲酒」「休養」などの生活習慣が大きく関係している。「胃がん」「肺がん」「乳がん」「大腸がん」「心筋梗塞」「狭心症」「脳梗塞」「脳出血」の発症に生活習慣がどのように関わっているか、またこれらの病気を予防するための生活習慣についてのお話がありました。

死亡原因の第 1 位は「がん」であり、死亡率も上昇している。近年医学の進歩により、一部のがんを除き治癒可能である。

講座を通じて日常の生活習慣に留意し、殊に「禁煙」「暴飲暴食」は控えるために異常に気づけばかかりつけの病院・診療所の医師に判断してもらい、更に言えば自覚症状のない場合もあるので健康診断・人間ドッグの活用により、早期発見、早期治療が大切であることを強く感じました。



健康講座 医学編(第二回)

6 月 25 日 (月) 10 時～12 時 彩が丘公民館において開催しました。講師は前回に引き続き稲水惇先生に「リハビリの話」についての講演をしていただきました。

健康寿命を伸ばし「寝たきり」「要介護者」にならないためには「メタボリックシンドローム」と「ロコモティブシンドローム」の予防が大切である。

メタボリックシンドロームの予防には、楽～ややきついと感じる有酸素運動が有効である。ロコモティブシンドロームの予防には、バランス機能を高めるための開眼片脚立ちと下肢筋力を強化するためのスクワットが有効である。

元気で長生きするには、生活習慣に気をつけることが大切で無理をせず、ある一定の年齢になれば元氣なうちに機能を落とさないように、常日頃より習慣づけが必要であることを強く感じました。

第一回 二回を通じて多くの方々のご出席ありがとうございました。



編集後記

平成 24 年度 彩が丘学区社会福祉協議会の役員を引き受けることになりました。

全員が新人であることに加え、大半の役員が就業中であり、今年一年間の運営について危惧しておりました。しかし、前任者の懇切丁寧な引き継ぎ、アドバイス等をいただき役員の協力を得てなんとかスタートすることができ感謝しております。

私たちが微力ながら各月の事業計画に則り、各月の事業を消化してまいりました。事業内容を町内会各位に周知していただくよう本年度初回の広報を発刊することができましたのでご一読ください。

今年度の目標を 福祉のまちづくり第一次 5 年計画の基礎となりましたアンケート調査の結果(病院・買い物等の外出援助)が第一位となっており、アンケートの結果を踏まえ未経験者なりに、従来の事業を踏襲し充実と定着を重点項目に掲げて進めたいと考えております。

会員各位のご協力ご支援をお願い申し上げます。

役員名簿

会長	宮田幸男
副会長	小瀧 雅央
会計	小宮山昌弘
書記	加藤俊夫
	河原高之
広報	小田和英
	野坂敏彦
	森本昭二
監査	宇野将一
福祉推進委員	安倍千晶