

ふくだ社協

第74号

令和2年1月発行
 福田地区
 社会福祉協議会
 「ふくだNet」
<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/fukuda/>

新年特集

1面 新春対談

2・3面 おもしろクイズ

4面 クイズの答え

新春対談

健康運動指導士

福田地区社協会長

おおせと
 大背戸まりこさん

こぐら
 小倉 昇さん

「百歳体操」が福田でも活発。高齢者に元気を届ける健康運動指導士の大背戸さんと福田地区社協の小倉会長が、令和2年の新春に語り合った。

大背戸 新年明けましておめでとございます。

とが一番大切ですね。
大背戸 「百歳体操」は

ホント続けられます」とか。(笑い)
大背戸 うれしいですね。皆さんが「おしゃれ」や「おしゃべり」など、人との交流が楽しみに

小倉 おめでとございます。

**百歳も
 元気でね!**

ここに心身ともに元気になる要点があります。

大背戸 昨年、百歳以上の方が全国で7万人を突破した、と報道がありました。

健康長寿へ、大きな励みになるのではないのでしょうか。

隣とふれあう姿ですね。私自身、時には山登りや、なるべく歩くことを心掛けています。

小倉 たとえ百歳になっても、「元気」なこ

小倉 そう、「百歳体操」に参加している方の感想には「家では身体を動かすこともなかったですが、体操を始めて気持ちまで軽くなりました」とか「大背戸先生の話が面白いので、

大背戸 あるご夫婦は、最初は奥様に連れられて参加したご主人が体操の楽しさを知り、今では積極的に参加される



小倉 昇さん、お話を伺っています。健康運動指導士の大背戸さんと福田地区社協の小倉会長が、令和2年の新春に語り合った。

小倉 いいですね。体操している人の顔は、みんな輝いています。
大背戸 健康寿命を延ばすには、三つの柱があるんです。「運動」の継続と「1日3食きちんとバランスよく食べ、健口(けんこう)体操」。それに多くの人と接する「社会参加」です。ここになるポイントがあります。



広島福田郵便局

あ

夢野久美子局長
皆さんが手紙
やハガキを投函
するポストは、福田地域
に7カ所設置されていま
すが、なぜ赤い色なので
しょうか。



もつり歯科医院

け

毛利雅哉院長
皆さん、歯を
大切にしていま
すか……食後には歯を磨
きましょうね。さて、「鉄」
と「歯」、硬いのはどち
らでしょうか。



福木中学校3年

ま

清岡千紗さん
「ふれあいひろ
ば」で赤い花を
アレンジしました。この
とき思ったのが「食べる
と辛く、魔除けになると
言われるもの」です。さ
て何？

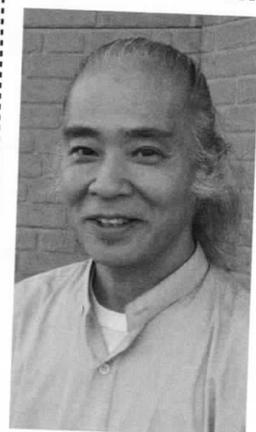
クイズ!!



在宅生活継続支援事業

て

金井さおり相談支援員
高齢になると
耳が聞こえにく
くなります。では、声を
かける時、高い声と低い
声では、どちらが高齢者
に聞き取りやすいでし
ょうか。



ひかり理容院

し

徳田雅弘理容師
ヘアカットし
ても、すぐ髪が
伸びてきたと感じたこと
はありませんか。では、
髪の毛は1日にどれくら
い伸びるでしょうか。

寺分薬局

広島市東区福田6-2026-1

TEL082-899-6185
FAX082-899-6187

タクシーのご用命は



(有)馬木タクシー

※送迎無料

車庫:東区福田広銀前

TEL883-0400



福田ふれあい朝市

と

寺西 智恵さん
トマトは、世界にはどれくらいの品種があると思いますか？ そのうち、福田地域では何種類くらいが栽培されているでしょうか。



森林公園・モノレール担当

う

森岡 稔さん
鷹ノ条山の展望台と森林公園駐車場を結ぶ小さなモノレールの傾斜角度は32度あります。その標高差はどれくらいでしょうか。



福木自然研究会

で

赤木賢治会員
大和台団地入り口の新福橋に近しい小河原川で、百年生きた動物を撮影しました。10年前、驚きの瞬間です。川にいた生き物とは？



おもしろ



地区担当保健師

め

岩佐采茄保健師
人間のすべての血管をつないだ長さは、どれでしょうか。①福田公民館から東区役所②日本からハワイ③地球2周半



東消防団福田分団

お

中内祐秀分団長
福田分団車庫は福田公民館の向かいにあり、火災が発生すれば急行します。さて、消防団のマスケットキャラクターの愛称は？

上田理容院

ユアーズ福田店裏 ☎899-3045

 **株式会社ユアーズ 福田店**

〒732-0029 広島市東区福田2-702-1
TEL 082-899-8831

あ 日本で郵便制度が始まったのは明治時代、木製の箱は黒く塗られました。そして1901年に赤くて丸い鉄製のポストが誕生しました。理由は目立ちやすくするためです。

(夢野郵便局長)



け 正解は「歯」。歯の表面を覆うエナメル質の硬さは水晶と同じくらいで、鉄よりも硬い組織です。そのため、私たちが歯を削るための器具の表面には、工業用ダイヤモンド



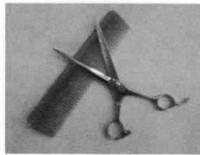
モンド粒子が利用されています。(毛利院長)

ま 赤い「トウガラシ」です。私も直接、少し舐めたことがあります。辛い辛かったですが、けっこう辛かったです。寒い季節はトウガラシを料理に入れると身体が暖まります。写真はタカノツメ種です。



(中学3年 清岡さん)

し 髪の毛は1日に0.3〜0.4ミほど伸びると言われていますが、体調や年齢による個人差があります。髪1本当たりの伸びはわずかでも、頭には約10万本あり、30ミほど伸びることになります。



(徳田理容師)

て 「低い声」です。個人差はありますが、高い声は、より大きな声でないと聞こえにくくなります。高齢の方と話す場合、声のトーンを落としてゆっくり、相手が理解したことを確認しながら話

とよいでしょう。

(金井相談支援員)



お 名前は「ヒロピー」です。広島県の「ヒロ」と平和(ピース)の

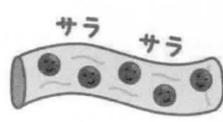
あなたは解けましたか？

「ピー」から名付けています。昨年、福木小学校での「ふれあいひろば」に、ぬいぐるみのヒロピーが登場しました。

(中内分団長)



め 成人の血管を全てつなげると約10万キロもあり、③地球2周半の長さに匹敵します。血管に負担をかける高血圧を予防するには定期的に血圧測定をし、年に1回は健診を受けましょう。



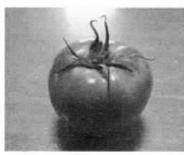
(岩佐保健師)

で 「オオサンショウウオ」です。当時、澄んだ川の水深は20ミ〜40ミくらいでした。現在、生息できる場所が確保できないほど川が浅くなり、既に絶滅したかもしれせん。

(撮影した赤木さん)



と 皆さん、トマトは好きですか。世界中に8千種を超す品種があり、日本には120種を超す品種が登録されています。このうち、福田地域では10種類ほどが栽培されています。



(朝市に立つ寺西さん)

う 出発する公園の標高は379ミなので、鷹ノ条山の頂上で標高差は59ミです。それを約7分で登ります。元は資材を運ぶために造られたものですが、今は電動の3代目です。

(担当の森岡さん)



広島市功労表彰

今年度「広島市安全なまちづくり功労表彰」には、久保正さんと栗野富男さんが受賞。おめでとうございます。