

こうち福祉だより

367号
平成30年2月
(2018年2月)
河内地区社会
福祉協議会発行

社協の健康づくり研修会



福祉だより12月号で紹介した万田酵素見学および村上水軍めぐりを18日に実施しました。男性5名、女性23名が参加されました。でっかい大根の写真等で万田酵素の名前を聞かれた方もあるかと思いますが、発酵食品の会社です。納豆、ヨーグルト、醤油等、発酵食品は皆さんの日々の食生活にたくさん登場しています。これらは大豆や牛乳など一つの素材を発酵させる「単一発酵」ですが、この会社は植物性原材料を53種類以上選り抜いて、3年以上の長期醗酵熟成によって「複合発酵熟成」をさせているそうです。自然界に存在しているたくさんさんの恵みを発酵の力で引き出して人々の健康、植物の栽培に役立てているとの説明でした。この酵素を利用して育てたミカンを試食したり、畑に育っている大きな大根、キャベツ、白菜等を見学し、自身の健康について色々考えさせられました。今回参加された皆さんは、酵素に深い関心があるようで、健康・美容についての質問をされなが



らのお買物風景でした。

その後、少し足を伸ばして村上水軍博物館を訪ね、能島(のしま)村上氏の歴史について、説明をうけました。当時の海賊の役目(水先案内人)や戦国時代の彼らの関わりについて興味深く聞きました。当時の帆船では風や波の力で操船されるため、四国沖は航行してはく(流される)とアメリカまで行ってしまう(瀬戸内海を航行していました。能島のあたりは早い潮流があり、航海するには潮の流れに詳しい水先案内人が必要としたわけ

サロンはいつでも参加OK
お問い合わせは、月金のほっとサロンまで

サロン通信

祝1周年
ほっと下城

「ほっと下城」が1周年を迎えました。皆様のご協力とご支援のおかげと心から感謝しています。20名前後で始めた会も、今では30名になる日もあり、多くの人に出逢え嬉しい限りです。

現在は「いきいき百歳体操」に加え、かみかみ(口の運動)としやしやしき(頭の運動)体操もやっています。けつこう難しいけど面白く、笑いながらやっています。春はお花見・冬は忘年会、毎月1回お茶会を設けて、おしゃべりタイムも楽しんでいます。みんなで仲良く2周年を目指して頑張ります!!
岸本里子

オープンサロン窓山

1月初めのサロンでは、葉書に切り絵をされていました。



色とりどりの新聞紙を広げ、「その色取つて」と言いながら、手で細かくちぎった紙をのりで貼っていました。手は迷いがなく早いし、口もよく動く。「これ、何に見える?」と笑いながら、「リンゴよ、リンゴ!」。(いやいや柿の方が近いかも...)と心で思いながらたくさんさんの作品を見せて貰いました。縁側にはせんざいがよい香りで温まっています。お姉さま方、今年もお元気で! 峯岡文子



2月行事

- 5日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 9日(金) まごころ弁当
- 14日(水) 社協理事会・会報委員会
- 19日(月) 売却資源ゴミ収集日
- 21日(水) 古野健康教室10時
- 22日(木) 編集会議
- 23日(金) まごころ弁当
- 3月16日(金) 野登呂健康教室13時

受験シーズンが始まっています。大学センター試験が終わり二次試験へ、中学受験はほぼ終了、三和中の制服採寸は小学校で行われます。高校入試の私学推薦、公立選抜Iは、2月2日(金)です。インフルエンザ警報が発令されています。ご注意ください!!



SALON

- ◇転倒予防教室in魚切
6日・20日・27日
10時~11時30分 魚切集会所
- ◇ほっと下城
7日・14日・21日・28日
10時~11時30分 下城集会所
- ◇かい&とっきーの体操教室
5日・19日・26日
13時30分~15時
あかり園地域交流スペース
- ◇オープンサロン窓山
2日・9日・16日・23日
10時~15時(時間自由)
老人憩の家 窓山荘
- ◇ほっとサロン
月・金曜日 午前中 公民館

