

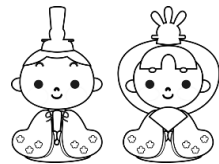


ほのぼの 南部包括だより

第152号 令和5年2月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

梅のつばみもふくらみ陽だまりに春を感じる頃となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

さて、1月から袋井市内では「まちじゅうひなまつり」として、公共施設や金融機関のほか、呉服店や食事処など至る所にお雛様が飾られています。平成28年から始まり、いまや袋井市の春の風物詩になっています。一番の見どころの『可睡斎』では、32段・1200体のお雛様、日本最大級の雛壇が飾られていますので、ぜひ見に行ってみてください。



一無・二少・三多で生活習慣病を予防！

＼＼2月は“全国生活習慣病予防月間”／／

生活習慣病は、長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、常に自分自身の健康に目を向ける必要があります。

一無 (いちむ)

無煙 たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

たばこの煙には7,000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内70種類以上には発がん性が確認されています。



二少 (にしょう)

少食 食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく！

「腹八分目に医者いらず」という格言があります。お腹いっぱいまで食べる習慣をやめ、腹八分目でやめるよう心掛け、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。



少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

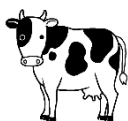
過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性があります。純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとされているので、飲酒量に気を付けましょう。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

- ①鉄砲汁...
- ②石狩鍋...
- ③深川鍋...
- ④キリタンポ鍋...
- ⑤まる鍋...

鍋料理の食材となる動物をイラストから選びましょう！



牛



鮭



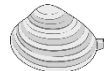
比内鶏



牡蠣



蟹



アサリ



スッポン

三多 (さんた)

多動 今より10分多くからだを動かそう！

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動を出るだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。無理な目標は立てずに、良く歩くことから始めましょう。



多休 しっかり休養～こころとからだのリフレッシュを！

理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間と言われますが、快適には個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心掛けましょう。



多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る！

社会や誰かのために貢献するといった心持ちは、いくつになっても若さを維持させてくれます。何かしら目的や生きがいを持っている人はイキイキしています。



おしゃべりカフェ

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



2月21日(火) 9:30～11:30

高南コミュニティセンター

3月22日(水) 9:30～11:30

田原農村総合管理センター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆2月9日(木)10:00～11:30

◆3月9日(木)10:00～11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

資源ゴミの回収で雑紙を出していますか？

「雑がみ」とは、段ボール、紙パック、新聞・チラシ、雑誌以外の雑多な古紙のことです。意識していないとうっかりごみ箱に捨ててしまいがちなこの「雑がみ」ですが、分別して回収に出せば、燃やせるごみの量がかなり減り、ごみ出しが楽になります。ごみ減量とリサイクル推進のため、ぜひ取り組んでみてください。

＼雑紙とは、汚れのついた紙以外のすべての紙／

写真、圧着はがき、感熱紙(レシートなど)、防水加工紙(紙皿・紙コップなど)、アルミ加工紙(お酢や豆乳のパックなど)、金属やプラスチックなどがついた紙(ラップの箱など)、ビニールやセロハンなどがついた紙なども雑紙に含まれます！



雑紙は自治会の資源ゴミ回収へ

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

- ① 蟹
- ② 鮭
- ③ アサリ
- ④ 比内鶏
- ⑤ スッポン

