



今年も元気で過ごすために

あけましておめでとうございます。
みなさんの今年の目標は何でしょうか。「家内安全、家族全員が健康で過ごせるように。」そんなことを、お願いしたのではないのでしょうか。
そんな皆さんの願いを後押しする事業の1つが特定高齢者を対象とした介護予防事業です。今回は運動教室とお口の健康・栄養教室の取り組みを紹介します。

運動教室

運動教室は毎週木曜日、いちばん館で12週に渡り行われています。

医療法人八子メデカルフットネスクラブの健康運動指導士の元、転倒予防・腰痛・膝痛の改善に取り組んでいます。
教室は、今年の2月まで続きますので是非ご参加下さい。



▲運動教室のようす

お口の健康・栄養教室

お口の健康・栄養教室が11月から月1回、公民館といちばん館を会場に開催されています。

食事をおいしく食べて元気に生活することで介護予防に役立ててもらうことがこの事業の目的です。

教室では、一人ひとり目標を立て、口腔体操や歯磨きの方法、飲み込みやすい食事の工夫などを学びます。

参加者の中には口腔体操で口の渇きが改善される、表情が生き生きしてくるなど効果が表れた方もいます。



▲お口の健康・栄養教室のようす

★高齢者の食事に大切なこと

食べることは健康の基本です。卵や豆腐などのたんぱく質と野菜を組み合わせたバランスの良い食事、次のことに注意しながら1日の生活に必要な栄養を取りましょう。

- ① 1日3食、規則正しく食べましょう。
- ② 良質のたんぱく質を十分に取らしましょう。
- ③ 食事を一度に食べられない時には、無理をせず何回かに分けて食べましょう。
- ④ 水分をこまめに補給しましょう。

◎飲み込みやすい食事づくりのポイント

- ばさつきを防ぐため適度な水分を含ませる。
- ツルンとしたものは食べやすい。(豆腐、温泉卵、ゼリー、プリンなど)
- つなぎや少量のマヨネーズでまとめる。(豆腐を使った白あえ、ポテトサラダなど)
- 軟らかく煮て、片栗粉であんかけ風にする。
- さらさらした飲み物にトロミをつける。



教育のページ

11/30 ドリーム号へ「感謝」の気持ち伝える 12月号感謝のニュース

村は平成19年に村民参加型ミニ市場公募債(愛称「までいな次世代育成村民債」)を発行しました。これは、村民の皆さんに、「飯館中学校バス」の購入資金として債権を購入していただき、村の子どもたちの学力向上とスポーツ振興をするため購入したものです。中学校バスは当時の3年生佐藤郁花さんが「Dream(夢)」と書いたバスのデザインをしたことで「ドリーム号」と名づけられ、中学



▲ドリーム号への感謝を伝える中学生

生に親しまれてきました。
11月30日は村民債の償還日にあたり、事業にご協力いただいたみなさんを迎え、「ドリーム号感謝のつどい」を開催しました。
つどいには協力者のみなさん、飯館中学校全校生徒ら約200人が出席し、各部の代表生徒から活動報告と、ドリーム号への感謝の気持ちが発表されました。
協力者を代表して岡本易さんから、「好きなことを見つけ、夢を高く持つことを心がけてほしい。そんな気持ちでお金を預けました。」と生徒達へのはげましの言葉をいただきました。
生徒たちは、協力者の方々の熱い思いを感じるとともに、ドリーム号への感謝の気持ちを深めました。

子育て相談室 — お気軽にご相談ください —

母親の愛 その3

食事は愛情のシンボルです。母親の手が入り、困らぬのある食事を育て育った子どもは、人を信頼し、人を大切に愛情豊かな人間に育つと言われています。
ところで、母親が最初にする躰は排尿と排便の躰です。不思議なことですが、心地よく排尿と排便をするように躰けられた子どもは、ものごとを肯定的に考えたり、ものごとと意欲的に取り組む子どもに育つのは間違いなようです。これは授乳(食事)や睡眠のリズムを子ども中心に考え、しかも丁寧に意志の力を躰ける、いわば「までい」に育てた結果です。

反対に、親中心の考え方や生活リズムで子どもを育てますと、ものごとを否定的受け身のにとらえる子どもも、つまり積極的に学び、意欲的に進路を拓いて行く精神に乏しい子どもに育つように思います。母親の愛の姿が子どもの人生を左右するということです。

また最近、幼児のおむつがとれる時期がかなり遅くなっています。これは精神的発達が遅れることを意味します。飯館村には、幼稚園に入ってもおむつをしてる子どもがほとんどいないことに安どしています。までの精神と実践力で子どもを育てる大切さを若い人たちに伝えることが大切です。

飯館中学校スクールカウンセラー

海野 和夫

社団法人国民保健会主任研究員
学校心理士・家族心理士
臨床心理士

○教育相談は飯館中学校(☎42-0008)へ電話でお申込みください。