

田村地区自治振興会だより

9月号

発行責任者 〒629-3432 京丹後市久美浜町平田 672

田村地区自治振興会 会長 岡 一志

令和5年(2023年)8月25日発行

ご意見・ご感想は果樹センターまで TEL・FAX 0772-83-1142



第9回田村地区納涼祭を終えて・・・

8月5日(土)、田村グラウンドで第9回田村地区納涼祭を開催しました。

猛暑の中、役員の方は朝から会場準備、各団体の方もお昼から夜に向けての準備を進めていました。

夕方岡会長の挨拶で納涼祭がスタートしました。

久しぶりの模擬店で多くの方がお目当てのお店で並ばれ賑わっていました。

ステージ上では、昨年度も来ていただいた緑風高校(久美浜高校)軽音部の生徒さんの生演奏、フルーツバスケットたむらの皆さんは楽しい合唱、最後は子供たちと一緒にステージ上で歌ってくれました。

ラストは打ち上げ花火で大輪の花を咲かせ、今年の納涼祭は大盛況に終わることができました。

多くの方のご来場、特に今年は子供たちの姿が多かったように見えました。



田村ゆうゆうの里

田村地区の皆様こんにちは。今月は「認知症予防の豆知識」第11弾をお届けします。

いろいろなと 食べて防ごう 認知症

お盆を過ぎましたが、残暑は厳しく、夜は熱帯夜で不眠になりがちで、体調を崩すリスクが大きくなります。この時期は、食生活ではあっさりとしたメニューを好み、簡単に済ませてしまうことが多くなりませんか? 「私は一日、三食ちゃんと食べている」と、言われている方でも実はバランスが問題です。

体に必要なたんぱく質やエネルギー、ビタミンなどが慢性的に欠乏した状態(低栄養状態)が続くと、体の中は栄養不足となり、脳内の細い血管が弱って脳出血、脳梗塞が起こりやすくなるため、認知機能の低下が進むと考えられています。

また、食事から取れる水分量の不足で脱水症状が見られることがあります。

65歳以上の高齢者は、男性は10人に1人、女性は5人に1人が低栄養状態だというデータがあります。

《いろいろな食べよう10食品》
◆体を作り生命活動を支える素になる

①肉 ②魚介類 ③卵 ④牛乳・乳製品 ⑤大豆製品

◆細胞の老化を防ぎ、脳の機能を保つ

⑥緑黄色野菜 ⑦果物 ⑧芋

⑨海藻 ⑩油を使った料理

毎日、召し上がるメニューの中に上記の10種類が含まれているか、食事バランスチェック表(縦欄に10項目、横欄に日付)を使い、1日の合計点を1週間出してみてください。

ご家族で不足している項目を見つけて、積極的にメニューに組み入れましょう。

9月の田村地区

かぶと山小学校

- 8日(金) 5年-1.5年-2 学級懇談会
- 13日(水) 4年学級懇談会
- 15日(金) 3年学級懇談会
- 21日(木) } 修学旅行
- 22日(金) }

かぶと山こども園

- 2日(土) 5歳わくわくデー
- 8日(金) 親子クリーンデー
- 9日(土) 保護者会環境整備
- *予備日:16日(土)
- 30日(土) 運動会