

夏真っ盛り

今年の夏は、やっとコロナ禍を乗り越えたことを感じさせてくれるような賑わいが帰ってきているように思います。今後も夏祭りや花火大会などでさらに賑わうことも予想されます。久しぶりに行われることも多々あると思いますので、海の事故や熱中症などなど、ただただ安全に行われることを願うばかりです。

ぎょそん戦隊ピコピコ祭を6月4日に行いました。昨年の「ぎょそん戦隊ピチピチ祭」に続く第2弾として開催した今回のゲーム大会!! ★105名の参加がありとても大盛況に終わりました(*^▽^*) 10月に第2回目となる「ぎょそん戦隊ピチピチ祭」を予定しておりますのでお楽しみに♪



「Team みなと」メンバー募集

湊地区で行う楽しいイベントを一緒に考えませんか。子どもイベント、料理イベント、観光イベントなど湊地区の子ども達やお年寄り、若者や中高年など多くの方が楽しめるイベントや事業を考え、実施していきたいと思えます。少しでも多くの方のご意見を頂いて考えていきたいと思えます。打ち合わせは、だいたい平日の午後に行っています。気軽に顔を出して、お茶を飲みながらおしゃべりに来てください。興味を持たれたらここまで。



湊地区自治会 (Tel 83-1618)

夏も大学生が来ます

6月3日・4日にやってきた大学生が8月もきます。(8月28日・29日・30日)

目的は湊地区の「観光」「漁業」に視点を当て、その2つのチームに分かれて、体験を通してそれぞれの課題や良さを見だし、今後に向けての提案を大学生の目線で考えていきます。

当日は、地域の皆さんにインタビューをしたり、協力をお願いしたり、いろんな面でお世話になると思いますが、よろしくお願ひします。

地域の8月の行事予定

✿小学校✿

- 8(火)全校登校日※通常登校 10:15 下校
- 10(木)~16(水)学校業務休止
- 20(日)5.6年 PTA 環境整備作業・6年親子行事
- 28(月)第2学期始業式・給食開始 14:00 下校

✿こども園✿

- 10(木)布団持ち帰り
- 14(月)・15(火)希望保育
- 23(水)誕生会・カレークッキング(3.4.5歳児)
- 25(金)ファイナルプール・布団持ち帰り
- 28(月)2学期始業式

✿ととっこひろば✿

- 23(水)ぎょそんセンター 9:30~

✿いきいきサロン✿

- 8月はお休みします

✿区長会・自治会・他✿

- 2(水)スイスイビーチナイトカーニバル(小天橋観光協会)
- 8(火)幹事会・区長会 19:00~



認知症予防の豆知識 その⑪

~いろいろと食べて防ごう 認知症~

梅雨が終わって、これから暑い夏がやってきます。日中は猛暑、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。

この時期になると、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、脳内の細か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。

認知症あんしん
サポート相談窓口
グループホームいきがい
☎0772-83-2114