



救命救急講習会を行いました！



2月8日(木) 18:30よりぎょそんセンターにおきまして、峰山消防署久美浜分署の坂本救命士をお招きして、心肺蘇生法と AED の講習会を行いました。教わった全てをお伝えすることはできませんが、1つだけお伝えします。傷病者が呼吸をしていないことを確認したら、即座に強く(約5cm)・速く(1分間に100~120回)胸部圧迫を行う。これを救命士に引き継ぐまで、胸部圧迫を継続する必要があるとのことです。講習を受けて感じたのは、一人で対応するのはかなり厳しいということ、いざという時に本当にできるだろうかという事です。それだけに、年に1回ぐらいは講習をうける必要を感じました。そして、同時に一人でも多くの人が身につける大切さも感じました。



自分や身近な人の「いのち」を守るためにも……。

みんなで作って食べよう！！恵方巻き♪

2月3日に恵方巻き作りイベントを行いました(*'▽') 20名の参加者さんで、みんなでワイワイ楽しく作りました♪ご自分で作ったものは持ち帰っていただき、試食タイムでは、みんなで「いただきます！！」とても美味しく大満足(*'▽')

最後に昔懐かしの？豆つかみ競争をしました(/ω\ 大人部門・子ども部門に分かれ豪華景品をかけての対決！！とっても盛り上がりました♪

来年度もまた開催できたらと考えております。参加していただきました皆様、ありがとうございました~！！



佛教大学による最終報告会をしました

2月5日にぎょそんセンターで行われた最終報告会。地域の方にも足を運んでいただき、ありがとうございました！！学生が実際にアンケートを取り、それを基にまとめ上げてプレゼンをしてくれ、地域側からもたくさんの質問や意見が出ました。とてもいい時間でした。

学生たちが私たちの住む湊地区をよりよくするために考え、行動してくれたことが何よりうれしいことです(*'▽') これで大学連携は一旦終了となりますが、個人的に湊地区と関わりたいと言ってくれた学生も何人かいました！！楽しみです♪学生のみならず、大東先生、1年間ありがとうございました！☆



3月20日(水)春分の日 9:00~

箱石・葛野浜林野火災跡の植樹活動を行います。当日、ボランティアとして、多くの方の参加を願っています。詳細は配布済みのチラシをご覧ください。

皆様のご参加心よりお待ちしております♪



地域の 行事予定

小学校☆

- 1(金)6年生を送る会
- 21(木)卒業証書授与式
- 22(金)修了式・進級式

☆こども園☆

- 1(金)ひな祭り会
- 7(木)お別れお楽しみ会
- 8(金)誕生会
- 22(金)卒業式・修了式
- 29(金)午睡布団持ち帰り

☆ととっこひろば☆

- 27(水) ぎょそんセンター9:30~

☆いきいきサロン☆

※1月から3月の間はお休みです

☆自治会・区長会・公民館☆

- 1(金)公民館「ピラティス教室」 ぎょそんセンター19:30~
- 11(月)防災講習会・幹事会・区長会 19:00~
- 20(水)植樹ボランティア活動 箱石区 9:00~
- 20(水)公民館「そば打ち体験」ぎょそんセンター 9:30~/13:30~



「社会福祉法人 太陽福祉会 サンシェア和'sより」

~健康コラム その② 健康的な食生活を送る3つのコツ~

湊地区の皆様、こんにちは。サンシェア和'sで看護師をしております岡村幸江です。12月に引き続き健康コラムと題し、今回は「生活習慣の改善」についてお話をさせていただきます。生活習慣とは食事・運動・睡眠を主とした、日々の様々な習慣をさします。今回は、サンシェア和's「健康教室」で実際に行っている「日常生活で取り組める生活習慣の改善」(食事)について3つのポイントをご紹介します。1つ目は「食事量」です。1回あたりの量の目安を知り、見た目で見極められる事も重要です。主食(ご飯、パン、麺など)は、こぶし1つ分。たんぱく質(肉、魚、卵など)は手のひら1つ分。野菜は両手いっぱい分です。2つ目は「サラダを食べる」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質が豊富であり、身体の調子を整え、身体機能を維持する事が出来る重要なメニューです。3つ目は「食べる順番」です。食物繊維が豊富な野菜を最初に食べることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病や動脈硬化の予防になり、脂肪がつきに難くなります。またよく噛んで食べる事で満腹を感じやすく、消化も良く、胃腸への負担を減らせます。その他には、適度な運動と快適な睡眠もとても重要です。運動や睡眠についてはまたの機会にお話させていただきます。



お問合せ

「サンシェア和's」
担当：伊賀 辰徳
電話：83-2525