

すなやま支援員

VOL.46

だより



令和4年2月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

節分

節分は、各季節の始まりの日、(立春、立夏、立秋、立冬)の前日の雑節の1つで、「季節を分ける」ことも意味しており、豆まきは「季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を追い払う儀式とのことで、みんなが幸せに過ごせるように願って悪いものを追い出す日」だそうです。



○我が家では子ども達も大きくなり、どちらかといえば豆まきより、恵方巻を食べる日になりつつある節分ですが、お年寄りからは「豆まきの時は、近所のうちから、豆まきの声が聞こえてきて、にぎやかでね、隣の家に負けないくらい大きな声で、豆まきをしたもんだよ。鬼を追い出して、代わりに“福”を呼び込むために必ず、外に向かって大きな声で、豆まきをするよ！」ってね。

○うちはお父さんが大工だったから、豆まきした豆を拾って、神棚にあげておいて、棟上げの時に、みんながマメで怪我をしないようにと棟梁のお父さんが、弟子たちに食べさせてから、仕事にいったよ。豆まきのマメは、今でも特別な気持ちになるよ。と、様々な思い出話を教えてくれました。

豆を拾うのが大変だろうなと思い、落花生を仕入れてきたのですが、昔ながらの大豆や青豆のほうが人気で、何をまくのかも、重要なポイントのようです。



各集落で開催されている茶の間にお邪魔して、集落の方のお話や困りごとを聞いたり、参加して一緒に、活動しています。何気ない話から、様々な事を教えて頂いたり、行政と住民をつなぐパイプ役として、安心して暮らせるお手伝いをしています。今回は福田集落と塩谷集落での茶の間の様子をお伝えします。



福田の茶の間では、新聞紙を使ったショッピングバッグづくりをしました、令和3年最後の茶の間ということもあり、じゃんけん大会も開催されました。手と頭も使い、実用的で素敵だなと思いました。

しおやの茶の間では、食推さんによる食品に関する食べ物のお話を聞きクイズをしたり、100均の材料で、リース作りをしました。同じ材料でも、配置や配色に個性が出て、楽しい時間を過ごしました。



今だからこそ フレイル予防!!

新型コロナウイルス感染予防や冬の悪天候などで、家にこもりがちになっていませんか。体を動かさずにいると「フレイル」になるおそれがあります。

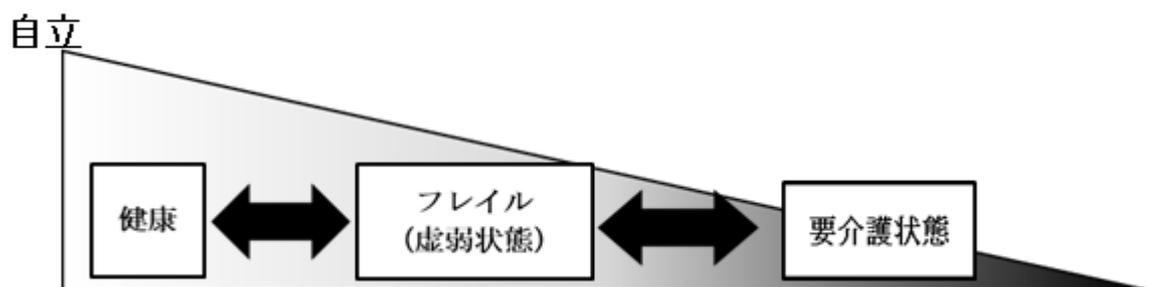
元気に日常生活を送り、健康寿命を延ばすためにはフレイルの予防・改善が大切です。

《フレイルって何?》

フレイルとは、「健康な状態」と「要介護状態」の中間の段階を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

しかし、早めに気づいて適切な取組を行うことで、健康な状態に回復することが可能です。



《3つの習慣づくりでフレイルを予防!》

重要なのは続けること。続ける上で重要なのは“頑張りすぎないこと”です。

身体活動

～ウォーキング・ストレッチ～
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

栄養

～食事の改善～
食事は活力の源です。
主食（ごはん・パン・めん等）・
主菜（肉・魚・大豆製品等）・副
菜（野菜・海藻・きのこ等）のバ
ランスのとれた食事を3食
しっかりととりましょう。
また、お口の健康（口腔ケ
ア）にも気を配りましょう。

社会参加

～趣味・ボランティア・就労～
趣味やボランティアなどで
外出することはフレイル予
防に有効です。自分に合った
活動を見つけましょう。

問合せ 神林支所地域振興課地域福祉室 電話 66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp