

# 長生きお達者通信

令和5年2月  
第54号



発行 南山城村社会福祉協議会

京都府相楽郡南山城村北大河原大稲葉4

電話(九三三)二二〇一・FAX(九三三)二二二二



さしこもる 菘の友か ふゆなうり

ムグラ トモ

松尾芭蕉

出典：雪満呂気

今月の一句



菘の宿に引きこもっている冬菜売りが立ち寄ってくれるくらいが来客になっている。商人ではあるが久し振りに訪ねてくれ世間話や噂話をしてくれるのだから友達のように懐かしい。

※「菘」とは、荒地や野原に繁る雑草の総称

## お達者通信 第五十四号 発行

二月三日は節分です。「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

自分の年齢の数だけ豆を食べると、体が丈夫になって病気になるにくくなるといういわれがありますよ。また恵方巻きには縁や福が巻かれているとされ、それらが途切れないように、包丁で切らずに丸ごと食べるのがポイント。恵方を向いて、願いごとを思い描きながら食べましょう。



今年の恵方は  
南南東



## きょうと地域福祉活動実践交流会を開催しました



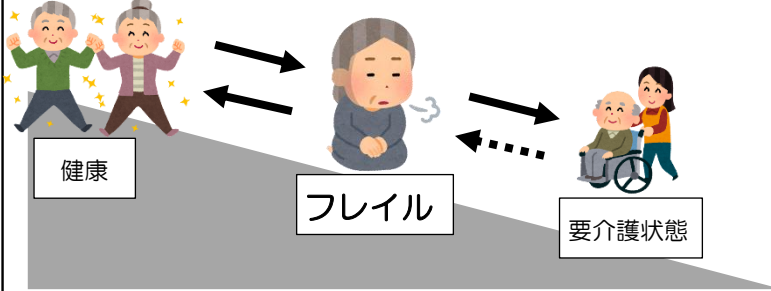
一月二十一日(土)「第十回きょうと地域福祉活動実践交流会」が精華町かしのき苑で開催され、オンライン会場となったアスピアやましろに南山城村から五名が参加されました。講師のご近所福祉クリエイターの酒井保さんから「コロナ禍において、今、地域福祉活動に求められていること」として、「コロナで外出頻度が減って、筋肉量が減少する「サルコペニア」にならないためにも、「コロナを正しく恐れて、楽しく集うことが大切」「参加することが介護予防」など、研究データ等を用いながらのお話が参加者の心にとても響いていました。そのあと、山城小助け隊アッピー(木津川市)、株式会社花駒(精華町)、わかさみなぎる地域の支え愛協議会(和束町・笠置町・南山城村の三町村社協)の子育てYouTubeから実践発表があり、オンラインを含めて京都府下四六〇名がつながりあった一日でした。

<今月の脳トレ> 血圧は冬と夏とではどのように変化するのでしょうか？

1. 夏は下がり、冬は上がる 2. 夏は上がり、冬は下がる 3. 季節で変わることはない(答えは下部にあります。)

## フレイル予防って? ~たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう~

フレイルとは、年齢を重ねるにつれて身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルの状態を放置すると、要介護状態になる可能性があります。



### 社会参加の例

#### ① 地域貢献

●清掃 ●見守り活動 ●ボランティア活動

#### ② 趣味

●体操教室 ●グランドゴルフ ●野菜づくり

#### ③ 学ぶ

●歴史 ●語学 ●パソコン

#### ④ 働く

●シルバー人材センターへ登録

#### ⑤ 集う

●おしゃべり ●いきいきサロン ●老人クラブ

### フレイル予防3つのポイント



やりたいことや、好きなことを続けていくために「フレイル予防」を毎日の生活に取り入れ、できることから始めてみましょう！

## 二月のお知らせ

### ・合同相談

二月二十日(月) 午前九時三十分～ 南山城村役場会議室  
心配ごとや人権に関する問題、困りごとなど

### ・健康相談・福祉なんでも相談

二月十七日(金) 午後一時三十分～ 童仙房公民館  
保健師による血圧測定や健康相談  
社協相談員が相談もお受けしています

### ・司法書士無料法律相談(山城南地区社協)

二月十七日(金) 午後一時三十分～ 木津老人福祉センター  
【申込み】木津川市社会福祉協議会・木津支所

## 生活にお困りの方の相談・問い合わせ窓口

新型コロナウイルス感染症に伴う特例貸付について、緊急小口資金、総合支援資金の受付が令和四年九月末をもって終了しておりますが、生活が困窮されお困りの方は、左記までお問い合わせ・ご相談ください。

■生活福祉資金貸付相談コールセンター ☎〇二一〇・四六・一九九九

(月～金曜日) 午前九時～午後五時

■自立相談支援機関(京都府山城南保健所) ☎〇七七四・七二・〇二〇八

(月～金曜日) 午前八時三十分～午後五時十五分

■南山城村社会福祉協議会 ☎九三・一一二〇一

(月～金曜日) 午前八時三十分～午後五時十五分

(食料にお困りの方はお問い合わせください。)

答え：1. 夏は下がり、冬は上がる

血圧の数値は運動を行ったり、緊張したりすると上昇しますが、季節によっても変化します。暑い夏は血管が開いているので血圧が低くなり、寒い冬は血管が収縮するので血圧が高くなります。