

# 白までくまの散歩

第三号



## ポーっとしてテレビの中から叱られる

(公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 第19回シルバー川柳入選作品 ツダアヤコ 女性 東京都 56歳 主婦の作品)

### 保健師さんの健康コラム

#### 1分でわかる！健康講座

みなさん、お茶や水などの水分を一日にどれくらい摂っていますか？

健康な成人に必要な一日の水分量は2~2.5リットルです。3度の食事の中でも1リットルほどの水分を摂ることができるので、それ以外で1~1.5リットルのお茶、お水を摂る必要があります。500mlのペットボトルを2~3本飲んでいますでしょうか？

#### ポイント

なかなかお茶をたくさん飲めないという場合は、水分の多い果物や野菜を摂ることで水分量を補うことができます。果物は一日に温州ミカンなら3個、リンゴなら半分を目安にしましょう。

味噌汁、スープなどの汁物でも水分を摂ることができますが、塩分を摂りすぎないように、1日1杯を心がけましょう。

#### 【果物の水分量(100gあたり)】

・キャベツ：92.7g (ゆでキャベツ：93.9g) ・りんご：84.1g ・はくさい：95.2g (ゆではくさい：95.4g) ・温州ミカン：86.9g ・トマト：94g ・レタス：95.9g



#### 問題

くまに関する問題にトライして  
正解した3名の方にステキなプレゼント

令和元年、熊野市のとある観光名所の近くに「熊野荒坂津～神武天皇最終上陸地～」の石碑が建ちました。さて、その観光名所とはどこでしょうか？

ハガキに①こたえ②住所③氏名④広報誌の感想を書いて送ってください。正解した3名の方(抽選)にはレインボー商品券をさしあげます。

【送り先】〒519-4324 熊野市井戸町 1150

熊野市社会福祉協議会(地域福祉課)宛

【締め切り】令和2年3月25日必着



### くまちゃん健康④コマ漫画

#### 楽しいはずのサロンなのに

##### サロンにて



甫母地区

さいごまで **みんな**で

元気に暮らしたい！

そんなみんなの思いからはじまった、自分たちでつくる甫母の幸せづくり活動

【甫母町】

◎人口 : 114人

◎高齢化率 : 71%

◎認定率 : 12%

【熊野市】

◎総人口 : 1.6万人

◎高齢化率 : 43%

◎認定率 : 25%

※認定率とは、介護保険制度の認定を受けている人の割合です。

「みんなで」「げんきを」「つづける」というのが甫母の活動のいいところ。誰かがやってくれるのではなく、自分たちが自分たちで幸せを作るのです。

甫母に限らず、同じような活動をされているところは市内各所にあります。

これからの福祉は「共に生きる」、共生社会を目指しています。高齢である、障がいがある、ないにかかわらず、こどもからおとなまで、すべての人が地域で助け合い、共に生きていく社会づくりのことを「我が事、丸ごと地域共生社会」といいます。



【おうた】

昼食をはさんでレクリエーションを楽しみます。

みんなで食べるお弁当はおいしい！

【いきいきサロン】

どんなことをするのが楽しいかなあ。いきいきサロンでは、みんなのアイデアをもとに、レクリエーションも手作りです。



ちょっと早めの「ほぼじかん」

毎週1回  
甫母女子  
集まります

【くまの健康チエア】



ちょっとオシャレして  
年に1回は遠足へ♡



各地で流行は続く！

ご当地「くまの百まで体操」。体操だけでなく、歌も歌えるのは楽しい♪くまのひゃくまでみな歩こう(^\_^)

【高齢者サロン】



盛り上がる  
ジェスチャーゲーム



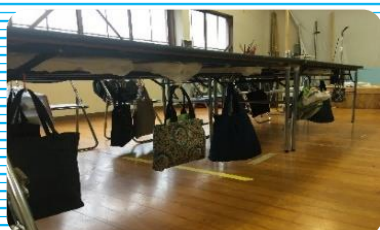
家に飾れるような素敵なクラフトを作ったり、ゲームや体操をして楽しみます。

生活の知恵



坂の街なので  
一輪車が大活躍！  
街の各所でみられます

サロンでは  
S字フックが大活躍！



甫母町のお楽しみ

昔からつづく祭りがなくなってしまい、ここ3年前から「甫母ふれあい祭り」をはじめたのだそうです。そこでは、かつての祭りを模した出し物もしているとのこと。

また、春には小学校での花見も始まり、参加者も増えているようです。

ふれあい祭りや花見のお話をしてくれるときはとても楽しそうです。

