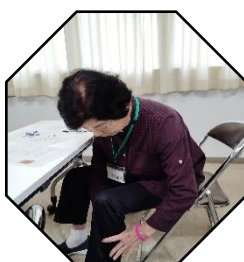


第7回・8回
管理栄養士
「シニアのための調理実習」

講義の様子



講師から、健康寿命の延伸のために、フレイル予防について学びました。

フレイルかどうか知る方法として
「指輪っかテスト」「椅子からの立ち上がり」を体験しました。

60歳以上になると筋力が低下してくるため、

① バランスよく食べ、タンパク質をしっかり摂ること。男性:60g 女性:50gを目安に1日摂取しよう

② 身体を動かす

③ お口の中もチェック

これらのことが、健康寿命を延ばすということを教わりました

調理実習

調理実習では、フレイル予防のために、簡単調理でタンパク質を多く摂取できるメニューに挑戦しました。



材料は、焼き鳥を使ったどんぶりや、野菜たっぷりの豚汁に挑戦しました。
大半の家庭では、朝昼は軽く夜しっかりという食事スタイルが多く、高齢になると筋力が衰えるためタンパク質を3食できちんと摂るように心がけたいと思いました。

出来上がった料理をグループごとに堪能することで、今まで以上にお互いの交流を図ることができました。

第9回

栗東市こども家庭センター

「母子保健の立場から見た子育ての現状について」



<栗東市の特徴>

出生数:約 750 人、合計特殊出生率:1.76 人であり、子育て世代が多いまちである。

子育て世代を支える事業として、こども家庭センターは様々な事業を実施していることがわかりました。

子育て世代の保護者は、子どもの成長とともに育てにくさを感じている人が増えており、①子どもの原因②親の原因③親子関係④親子を取り巻く環境が絡まり保護者の育てにくさにつながっているということでした。

私たちは、「見守り」、「よく頑張っているね」などの対応を心掛けたいと思いました。

グループワークでは

- ・子育て支援はいろんな行政機関とつながっていることを初めて知った。
- ・男性として子育てに関わってきかなかった。栗東のいい取り組みを初めて知った。
- ・自分の心をオープンにして話せるか？一度踏み込めば問題解決できると思う。
- ・子育てに悩んだり、子どもを見て欲しい人のボランティアをしたい。などの意見があり、今後の活動につながりそうです。



第10回

栗東市ボランティア観光ガイド協会 「菌神社周辺の散策」

講師から、コミュニティセンター治田西周辺の歴史について教えていただきました。

菌神社の散策



栗東市ボランティア観光ガイド協会のガイドから、菌神社の説明を受けました。最近「日本で唯一のキノコの神様」として注目されるようになり、バイオテクノロジーの関係者が訪れるようになったということです。

蓮台寺跡



寺伝によると、平安時代の初め頃、最澄が創建したと伝わっており、敷地はかなり大きく、その壮大さに驚きを隠せません。また、戦国時代から何回も火災にあい、仁王門に残っていた金剛力士像は現在、東京国立博物館に保管されているということでした。栗東は歴史史跡が多くある所だと再確認しました。

第 11 回
社会福祉協議会
滋賀県老人クラブ連合会
「身近な地域の支え合い」

身近な地域の支え合いについて、講師から事例を交えながら講義していただきました。



地域ささえ合い推進員とは

「地域にどんな課題があるのか。その課題解決を地域の人と一緒に解決することやどんな支え合い活動があるのか把握することも仕事である」ということでした。

実際に市内の自治会で実施している「黄色い旗運動」の見守り活動について話を聞かせてもらいました。

地域での支え合い活動については、ささえあい推進員に相談すれば、支援が受けられることがわかりました。

老人クラブ連合会の仕事を通して、「人との出会い、ふれあいが宝物」であるというお話を聞かせてもらいました。また、自治会では、22 年前におしゃべりの場のサロンを立ち上げ、近隣の自治会から赤ちゃんから高齢者までが参加し輪が広がったが、現在は地域の人だけの活動を行っており、無理せず、楽しく、助け合いながら実施しているということでした。ボランティア活動は、「自分のため」生きがいになっているというお話も聞くことができました。

グループワークの様子



第12回

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 「ノルディック・ウォーキングの体験」

健康づくりの一環として、ノルディック・ウォーキングをしました。



ノルディック・ウォーキングは現在、障がいのある方のリハビリとしてや足腰に問題がある人、あるいは子どもにもできる運動であることを教わりました。医学的な背景のもと、多様な歩きかたが考案されており、すべての人にとって有益な健康増進運動として注目されているということがわかりました。実際に使用するポールも様々な種類のポールがあることを知りました。

まずは、ポールを使用して、怪我を予防するためのストレッチ体操を体験しました。

その後、ポールを使って歩行することで、足腰の負担軽減や転倒予防に効果的であること、背筋が伸び、歩幅が広がり理想的な姿勢を維持することができるなどノルディック・ウォーキングの効果を実験することができました。

