

ひだまりの家だより

2024年 5月 1日 発行
栗東市立 ひだまりの家 電話 552-1000

今年度のスタッフを紹介します。

- 所長1名
- 係長1名
- 主事1名
- 教育担当1名
- 就学前教育担当1名
- 保健師1名
- 職業安定推進員1名
- 生活指導員1名
- 事務補助1名
- 同和教育指導員2名
- 同和教育指導員1名

(ひだまりデイサービス)

- 生活指導員1名
- 介護職員2名
- 調理師1名

以上、16名のスタッフです。よろしくお願いいたします。



転任・退職のご挨拶

このたび、3月末日をもちまして4名のものが転任・退職させていただきましたこととなりました。

転任：所長 主事

退職：生活指導員 介護職員

在任期間中は、心温かい励まし、ご支援ありがとうございました。皆さんとの出会い、ふれあいを心の糧として、次のステージで精進したいと思います。今後とも、ひだまりの家をよろしくお願いいたします。

健康フポイント

食塩の摂取と血圧について



5月17日は世界高血圧デー。高血圧は放置すると血管や心臓に負荷をかけ続け脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、心不全、腎硬化など重大な疾患につながる病気です。高血圧の原因は遺伝的な要因と生活習慣。生活習慣の中でも最大の原因は食塩摂取量といわれています。食塩摂取と血圧の関係：食塩を過剰に摂取し血液の塩分濃度が高くなると、濃度を一定に保とうとする体の仕組みにより血管内に水分が集まって血液量が増えます。そして量が増えた血液を心臓から全身へ送るために強い圧が必要になり、血圧が高くなります。

1日の塩分摂取量を見直してみましょう：塩分は体内の

水分バランスを調整する、消化液の材料となる、神経や筋肉の働きを調整するなど生きる上で欠かせない栄養素です。日本人は平均で1日10.1gの食塩を摂取しているのですが、健康な成人に必要な1日の塩分推定摂取量はたった1.5gとのこと（日本人の食事摂取基準（2020年版））。しかし、実際には毎日1.5gの食塩摂取は難しいもの。そこで健康な人は男性では7.5gまで、女性では6.5gまで、高血圧症の人は6gまでに抑えることが推奨されています。今まで、食塩の量を気にしていなかった人はぜひ調味料や食材、総菜の食塩量を意識してみてください。

表：調味料に含まれる食塩量
(厚生労働省eヘルスネットより)

調味料	小さじ1	おおさじ1
食塩	5.9g	17.8g
しょうゆ	0.9g	2.6g
みそ	2.2g	0.7g
ケチャップ	0.2g	0.5g
マヨネーズ	0.1g	0.2g
バター（有塩）	0.1g	0.2g
調味料		
固形コンソメ（1こ）		2.3g
顆粒ガラスープ（小さじ1）		1.3g
和風だしの素（小さじ1）		1.3g
オイスターソース		2.1g
カレールー（20g）		2g

ゆめのくにからのお知らせ

オススメ図書

『へびのくび』 きくち ちき (えほん)

へびくんととかげちゃんは大のなかよし。とかげちゃんが、くもの巣と花びらと葉っぱでスカーフをつくり、へびくんのくびに巻こうとしますが、へびのくびって、どこ？

こねずみくん、こりすさん、こうさぎさんがやってきて…、さて、みんなはへびくんのどこにスカーフを巻いたのかな？



【あたらしくおもしろいほん】

- なんていいひ / スージー・リー (えほん)
- おすしがあるひたびにてた / 田中 達也 (えほん)
- くまくんです。 / 村上 康成 (えほん)
- でんしゃでおでかけ / ケツソクヒデキ (えほん)
- アフエイリア国とメイドと最高のウソ / ジェラルディン・マコックラン (よみもの)
- ふでばこのくにの冒険 / 村上 しんこ (よみもの)
- 下水道のサバイバル 1・2 / ボドアル・チング (しらべもの)
- どっちが強い!? カナダカワウソ VS アメリカビーバー / ジノ (しらべもの)



☆ ゆめのおはなし会 ☆

日時： 5月18日 (土) 10時00分～

場所： ひだまりの家 えんぴつのへや

内容： えほんの読み聞かせや手遊び など

プチプレゼントもあるよ!



☆ 季節の絵本や楽しい絵本を用意しています ☆

♪ いっしょに楽しい時間を過ごしましょう♪

※事前の申込みは必要ありません。



ひだまりひろばのひとコマ

「ひだまりひろば」では暖かい春を迎え、色とりどりの花が咲く中、今年(今年)は栗東市(蔵町周辺)・野洲市(さくら緑地)・守山市(笠原公園)と各市町村に恒例のお花見ドライブに出かけました。野洲市(さくら緑地)の花見は今年初めて行く場所です。利用者さんからも「初めての場所楽しみだわ!!」と弾む会話が聞こえてきました。一方で、今年は3月末に降雪があり昨年より寒い日が続きましたので、車内では「この寒暖差なので桜が咲いているかしら・・・」と不安そうな表情もされていました。しかし、目的地に着き綺麗な桜姿を見て「今年も綺麗な桜が見れてよかったわ」「いつもと同じ場所も良いけど、周りの景色が変わるとまた桜も違って見えて綺麗だね」と笑顔で会話をされる様子が見受けられました。春は出会いの季節でもあります。今年も多くの方と出会い繋がりを深めていきたいと思っております。



ひだまりのネタ 230



昨年6月、アメリカの首都ワシントンで、一人の少女の演説が世界中を駆け巡りました。「もし今日、祖父に話しかけることができるとすれば、ごめんなさいと言いたいです。人種差別も貧困も、まだ私たちとともにある」と語りました。祖父とは、公民権運動を率いた黒人指導者マーチン・ルーサー・キング牧師のことです。黒人に対する数々の差別と不公平を感じてきたキング牧師は、バスボイコット運動をはじめとした抗議活動を長きにわたり続けてきました。そして1963年にはワシントンでの大行進を成功させ、数々の公民権を勝ち取っていきました。それから60年、前進どころか後退している今を嘆いた少女が世界に向けて投げかけた言葉なのでしょう。

日本では、部落差別の根絶を目指し1929年に水平社が設立し、水平社宣言が読まれてから今年で102年目を迎えました。2016年には部落差別解消推進法が施行され、社会全体で解決すべき問題として位置づけられましたが、いまだに差別意識は根強く残っています。

キング牧師が残した言葉に「最終的に私たちの心に残るのは、敵の言葉ではなく、友の沈黙」とあります。わたし自身、差別問題について傍観者にならぬよう自分事として捉え、正直に向き合っています。そして子どもたちに悲しい思いをさせないためにも、大人たちの責任ある行動が今と問われているのではないのでしょうか。(B)

《お知らせ》

休館日 … 毎週月曜 6日・13日・20日・27日
 祝日 3日(金)・4日(土)・5日(日) 振り替え 7日(火)