

舞老連だより

第30号

第30号

令和7年8月29日（金）

舞老連事務局発行



調理教室を「はまなす会」の指導で開催！！

＝ フレイル予防と毎日の食事の関係を学ぶ ＝

8月29日（金）に舞老連・調理教室を開催しました。

「はまなす会」の皆さんに調理指導、健康講話をお願いしました。参加者は当日欠席もあり、会員15名と事務局1名となりました。最初に、舞老連・岡安副会長の挨拶が行われました。その後、料理の説明から開始。

料理は、「切り干し大根のトマト煮」「大豆たっぷりカレースープ」「豚しゃぶサラダ」そして「あずきご飯」でした。皆さんいつもの家の料理とは少し勝手が違い、配られたレシピを見ながらでしたが、テーブルごとに熱心に手際よく、作られています。お昼ご飯にしては、なかなかのボリュームでした。（※事務局もご相伴にあずかりました。もちろん会費は自己負担しましたよ）



作った料理をいただいた後、

「はまなす会」の方から、健康講話が行われ、「オーラルフレイル」についてお話がありました。口の機能の「ささいな衰え」を「**オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）**」といいます。体全体のフレイルを進め、要介護を招く大きな要因の一つです。「食べる力」を支えるためにも、硬い食品も噛める口の筋力の維持がとても大切です。口の筋力が衰えて、よく噛めない柔軟な食品を選びがちで、栄養の偏りや不足がちになります。当日配布されたパンフレットを参考に口の筋肉を鍛えるトレーニングなどについて教えていただきました。3か月に1回は歯医者に行って定期的なケアをしていることも報告がありました。

最後に、はまなす会の皆さんから日頃行っている健康維持の方法をそれぞれ一人ずつ語っていただきました。

＝ 認知症予防のために！ ＝

認知症は加齢に伴い、誰にでも発症する可能性のある症状ですが、食事や運動、社会参加（人とのつながり）が豊かな方が将来長く健康を維持することができ、認知症にもなりにくいとされ、フレイル予防にもつながります。日常生活を見直し、認知機能低下の予防に取り組みましょう！

生活習慣の見直しが大切

- ① 生活習慣病に注意しましょう
- ② 禁煙！お酒は適量を
- ③ 新聞や本を読もう
- ④ 趣味やボランティアに参加しよう
- ⑤ 2つのことを同時にやってみよう
- ⑥ 外出の機会を増やそう

認知症予防のための食事は！！

栄養をしっかりと摂り、塩分を控えよう！

アジやイワシなどの青魚に含まれる EPA、DHA は脳の神経伝達や血行をよくする働きがあるとわれています。また、野菜や果物に含まれるビタミン C や E などは抗酸化作用があり、認知症予防に効果的です。一方、塩分の摂りすぎは高血圧を招くため、日ごろから減塩に努めましょう。

※当日配布していただいたパンフレット

「高齢期のフレイル予防」「始めようオーラルフレイル予防」から抜粋して、認知症予防について記載しました。（事務局）



日星高校看護科生徒と交流会開催!! ＝ 匂崎乙礁会で看護実習受け入れ ＝

7月14日(月)酷暑の中13名の生徒さん(自転車)と先生が交流会に来て下さいました。取り組み内容説明の後、サロン「ほっこりしよう会にご参加ください」との内容でお手紙を書いていただき、バルーンアートの「うさぎさん」に顔を描きいれて、お手紙とうさぎさんを高齢者宅を訪問しました。(上の写真は当日の様子)

高齢者宅に訪問して、お手紙と「うさぎさん」を手渡し、それぞれに「サロンほっこりしよう会にご参加ください」と声を掛けていただきました。

受け取った高齢者の方も私達が訪問した時には見せたことも無い様な笑顔での対応に私達メンバーも思わず微笑みました。

無事訪問を終え、生徒さんも楽しみにしていたバルーンアートの講習会で「うさぎさん」を作りました。大変賑やかな講習会でしたが出上がりには生徒の皆さんも満足そうで、充実した時間を共有出来たととても良い一日を過ごしました。(会長・太田とし子)

今日の出会いをありがとう、そして感謝!



(※バルーン画像はこの日に作ったものとは関係ありません。)

日星高校看護科看護実習受け入れと交流会は、匂崎乙礁会の他にもいくつかの単位クラブが受け入れ、意見交換・触れ合いを行っています。(事務局)

あなたも舞老連で

一緒に楽しみませんか!

老人クラブの加入の意味は、健康で楽しく、お互いに支え合いながら交流を深めることに意味があり、地域でのボランティア活動や奉仕活動の展開で地域に役立つことも大きいと思います。そうした老人クラブ相互の連携とお互いの活動を交流しながら舞老連の取り組みに参加し、他の地域の仲間とふれあい交流することで自らの地域のために活かしていただくための活動を進めることが舞老連の役割です。

舞老連の活動に参加してもらえば、交流は楽しいし、グラウンドゴルフや輪投げなど同じスポーツなどを楽しむことで知り合いも増え、交流は深まります。また、舞老連からの情報周知で自らの単位クラブの活動を振り返ることもできるし、さらに充実した活動をするための参考にとなります。



地域に老人クラブがない方は、ひとり会員という制度があり、舞老連の行事に参加できます。ひとり会員の皆さんの集まる単位クラブ「舞鶴よつ葉クラブ」を結成し、クリスマス会やお食事会などを開催しています。(会員増強委員会)



【編集後記】 毎日暑い日が続き、もうすぐ9月というのに猛暑日続きで少し動いただけで汗で、疲れますよね。熱中症に気を付けて、暑い時はクーラーを我慢せずにつけて体を冷やしましょう。水分・塩分を適度に補充して、毎日の食事にも気を付けましょう。▼9月は丹後ブロックグラウンドゴルフ大会、10月には舞老連グラウンドゴルフ大会、11月には舞バック大会を予定しています。今よりは少しでも涼しくなることを祈って、多くの会員の皆さんの参加をお待ちしています。▼夏は地藏盆や盆踊り大会、ちやった花火などの行事が地域で行われましたが、秋にも秋祭りや神社の祭礼などが行われ、地域が賑やかになるでしょう。写真など事務局にお寄せください。(事務局)