

ふれあいの町～

# にしなだ

第3号

発行日 令和6年9月

発行所：西灘ふれあいのまちづくり協議会

住 所：神戸市灘区都通り3-2-3

電 話：078-881-7801

発行人：西灘ふれまち委員長 小島 貴

編集人：広報部会



みんなで  
楽しい食事

散歩



ラジオ体操の後のグランドゴルフ  
ナイス！ホールインワン！

わづかな梅雨の晴れ間を縫って私たちはタオルを持ち公園に出かけました。  
雨上がりの蒸し暑さと三十三度の気温との狭間で汗だくになりながら「肩が痛い」「足がつった」と声が聞こえる中、肩や腕、足腰を伸ばし約二十分くらいのストレッチを体験しました。  
みんなとの楽しいおしゃべりの中、体や足の痛み等を共有することで相談し、不安を取り除いたり、分かち合ったり…。  
これからも元気で、よりよく生活する為、楽しみを作り一日一回は外に出よう。そしておおいに笑おう。たくさん食べよう。をモットーに!!  
これから先も有意義に暮らしたいですね。



## 朝の健康体操





今回は **栄養** について… (たんぱく質は特に必要)

主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぎましょう!

～体に必要な栄養素をとりましょう～

<p><b>主食</b></p> <p>エネルギー源</p> <p>体を動かすエネルギー源となります。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>たんぱく質源</p> <p>たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>ビタミン・ミネラル・食物せんい源</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。</p>
---	--	---

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
 $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$   
 (体重50kgの人は50~60g/日)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます



1日に体重 **1kgあたり1.0g以上** のたんぱく質を摂取することが大切です。  
 例えば体重50kgの人は、約50g～60gです。

灘区シルバーアート展 参加作品



上記作品は手芸品で「よそ者(モウ)です」モウは、パナマ国2000年の歴史を持つインディオの民族手芸を参考に作成したものです。



上記作品は書で中国の古文書から引用したものです。





# 祝 敬老祝賀会



2023/10/22

先輩方が幾多の壁を越え今、生き生きと元気で人生を謳歌されています。私たちも感謝と共に幸せの輪が広がる様になればいいですね。



2023/10/22

中国の変面の演目です。10面も変わる事にびっくり！楽しく拝見させていただきました。



楽しい食事会



子供たちとの交流会

民生委員による一人暮らし高齢者の食事会を、月に一度開催しています。平均年齢78歳。皆様大変お元気で、私達もお会いするのが楽しみです。

また、年に一度、地域の子供たちとの交流会で、昔遊びと題しておじいちゃん、おばあちゃんからいろいろ教えていただきました。今回はお手玉、あやとり、折り紙などです。子供たちはゲームと違って、とても新鮮に感じたのか、時のたつのも忘れて楽しそうでした。

もう一つは、もの作りの一環として、かばん（夏は保冷バッグ）の外側をシールや絵で自分たちの好きなように制作しました。皆さんわいわい楽しそうでした。



## 民生委員による地域の活動



# 私たちの町で見かけたひと時のやすらぎ

1月 西郷川公園

葉牡丹



3月 西灘公園

ツバキ



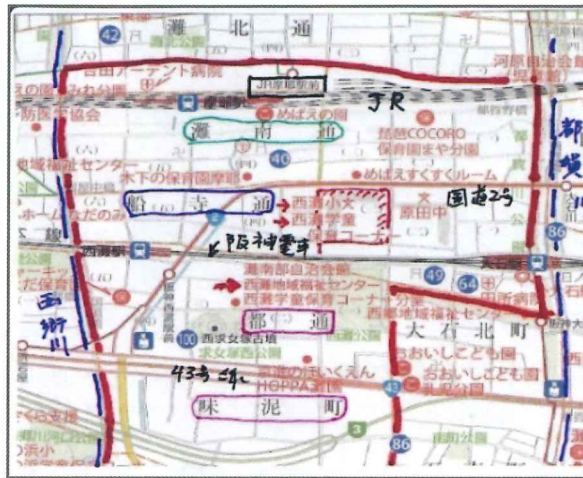
4月 西灘公園

さくら



5月 西郷川公園

矢車草



5月 天上寺山門

シャクナゲ



6月 JR南歩道

薔薇



7月 西灘公園

ひまわり



11月 街角

大輪菊



## 編集後記

第3号発刊の運びとなりました。  
活動が軌道に乗り出し地域の皆様のご理解・ご協力に感謝です。  
今後共よろしくお願ひ致します。  
皆様との楽しい出会いをお待ちしております。

(広報部会)



新たに健康麻雀  
始めました  
ご参加下さい

