

第105号

# お お あ さ ひ 支 部 報

笠間市社会福祉協議会大旭支部  
 発行 大旭支部長 菅原 毅  
 編集 大旭支部広報委員会  
 発行日 平成27年3月31日  
 印刷 有限会社大塩企画

## 人と話す機会を大切に 皆で地域を育て支部へ

—ふれあい食事会開く—

立春もすぎ、梅も花も咲き誇り、春の暖かさが待ち遠しい日々、小雨降る中、社会福祉協議会大旭支部（菅原毅支部長）の「ふれあい食事会」が、3月8日（日）午前10時から友部社会福祉会館に、支部内の80歳以上の高齢者を対象に、毎年開催しているもので、今回は60人が参加して行われました。

この食事会は、支部役員、各区長、支部民生委員、女性部にじの会（渡辺米子会長）などが中心となって開催されているもので、アトラクションや食事会を楽しみに参加される方が多くなっています。

小野武副支部長の司会で始まり、菅原支部長は「小雨の中、たくさんの方に参加していただき、ありがとうございます。私たちは、地域を育てると言うことから、日ごろ頑

張っております。人と話す機会を大切にしてください。皆さんの元気なお姿を拝見でき、皆さんに負けないようがんばります」とあいさつされ、倉持淳子社協友部支所長も「日ごろから、社協の活動には皆様からご協力、ご支援をいただきありがとうございます。健康には十分に気を付けていただき、今日の食事会



会場を盛りあげた南京玉すだれ

緒に手真似する人、手拍子するなど会場が一体となり興奮の坩堝に、最高潮になったところで、小松崎恵美子さんの南京玉すだれが始まり、軽妙な口調に会場は笑いの渦につつまれていきました。最後に、アロハ・マイ&コア・ナニのグループによるウクレレ演奏と吉田正次民生委員さん



野菊の会の皆さんによるひよつとこ

とアトラクションを楽しんでください」と祝辞を述べました。

アトラクションでは、ボランティア野菊の会の皆さんによる「ひよつとこ」から、一

のハーモニカで、で、なつかしいメロディが演奏され、それぞれが思い思いに口ずさんでいました。

食事会では、にじの会の皆さんが健康面を考えながら、一品一品心を込めて作られたお弁当が、参加者全員に配られ、渡辺会長は「皆さんが、おいしかったといってくれることが一番です。ひとつひとつに注意をはかりながら、作っていますので安心して食してください」と説明し、参加者たちはアトラクションと食事を堪能していました。



心を込めて作られたお弁当

# 歴史探訪

## 支部役員・委員研修

12月10日、友部公民館主催、大旭支部共催（役員・委員研修）で歴史出前講座が行われました。研修先は、東国三社めぐりということで、3つの神社をめぐる研修でした。

午前8時20分、参加者に乗せたバスは、鹿島神社、息栖神社、香取神宮の順に南秀利先生（笠間市史研究員）の説明を聞いたり、資料を見たりしながら、研修してまいりました。

◆鹿島神宮（茨城県鹿嶋市）  
鳥居をくぐって神宮の境内に入ると、広い参道の砂利道を進んでいくうちに、両側は古木や巨木に覆われ、ひんやりとした冷気を感じました。  
鹿島神宮の祭神は武甕槌大神（たけみかつちのおおかみ）で、宇佐宮、菅崎宮と並んで、神宮を称する格式の高い神宮であるとのことでした。

鹿島神宮の歴史は古く、現在の社殿は二代將軍秀忠の時代に大がかりな造営が行われ、重要文化財に指定されているそうです。

見所としては、12年に1度行われる大祭（陸上大行列や水上渡御船団）、社宝の直刀（国宝）、梅竹時絵鞍（重要文化財）の他、松尾芭蕉の句碑・要石など色々な歴史的なものを見聞することができました。

◆息栖神社（茨城県神栖市）  
鹿島神宮からバスで行くと、まもなくの所に利根川に面して息栖神社がありました。この神社には岐神（くなくのかみ）が祭られた、二千年の歴史を持つ古社でした。さらに、一の鳥居の下には日本三霊水の一つに数えられている「忍潮井（おしおい）」の井戸がありました。

◆香取神宮（千葉県香取市）

バスの駐車場を降りてから荘厳な雰囲気漂う境内をのぼって行くと、経津主神（ふつつぬしのかみ）を祭る香取神宮の本殿に着きました。江戸時代に二代將軍秀忠の寄進によって、大造営が行われただけあって、鹿島神宮と並ぶ荘厳な神宮でした。



香取神宮本殿前で記念撮影

## 地区活動の紹介 — 高齢者クラブときわ会 —

今号から新たな企画として、地域で活動する団体を、紹介いたします。

今回は平町・八幡台で構成する「ときわ会」を紹介いたします。会長の菅原毅さんに、主な事業内容をお聞きしたところ

- ・聖徳太子をまつる、太子堂奉納体育大会の企画運営。
- ・小学生の、校外学習（自然観察）のための支援・協力。
- ・グラウンドゴルフ、クロツケー、ペタンク、輪投げのスポーツ活動。
- などを通して「地域活動と、会員相互の円滑な交流を進めています。また、会員数は現在47名で、活動は昭和30年代から、受け継がれています」とのことでした。

練習後には、上位者の表彰があり、明るい会話が交わされておりました。毎回の成績も、記録しているそうです。練習中に、取材の協力を頂き大変有難うございました。今後とも皆さんの健康と、活動の発展をお祈りします。



練習場の皆さん方

### 食事と健康

#### ウマイにご注意!

小澤美智子

春は花見や旅行と、行事が満載。おいしいものを食べる機会も、増えていきます。

「美味しい＝塩分」と思うのは、私だけでしょか?

皆さんは、一日当たり塩分食事摂取基準をご存知ですか。

以前は1日10g未満と言われていました。本年より、予防を兼ねて男性が8g未満、女性が7g未満と厳しく変更されました。

因みに、食塩は計量スプーン小さじ、すり切り1杯で、約6gです。見た目には、「こんなに私は塩分を摂っていない!」と思うかもしれませんが、外食で天ぷらそばや味噌ラーメンを汁まで完食すると、約6g摂取です。

そこで減塩を気軽にするには、薄味に慣れることです。習慣性があり、我慢すると2週間位で、薄味になれること

ができます。

一味は、重点的につける。

限られた食塩を、少量ずつどの料理にも使うとどれも味がないので、どうしても付けたい料理に使う。

一かけるより、付けて食べる。

一酸味や香りを、利用して食べる。酢・レモン汁やごま・ピーナッツや香辛料を上手に使う。

一油を利用して食べる。魚は唐揚げにすると、味を付けなくてもそのまま食べることができる。

一塩を醤油に換算して利用する。

塩を醤油の塩分量で換算すると、量的に5倍使用できる。

一割醤油を作る。濃い目のかつおだし汁を作り、醤油を倍に薄める。

(味が薄いといつて、かけすぎないように注意する)

以上が、減塩食を美味しくする工夫のポイントですが、そのほかにも加工食品や練り

製品・調理済み食品や酒の肴など、塩分の多い食品があるので食べる時には充分注意する必要があります。

「旨い」と思ったら、塩分が多い!と考え、食べ過ぎないように注意することが大切です。

塩分の摂取過多は、高血圧や胃癌の原因になると言われています。減塩して、動脈の柔軟性を高め、高血圧や心疾患などの生活習慣病予防も意識した、生活を送りたいものです。

早速、今夜から味付けのない料理を一品作り、食品その物の味を味わいつつ、減塩食への一歩を踏み出してはいかがでしょうか?

そのほかにも加工食品や練り

### 小澤美智子先生の紹介

現在、小澤先生は笠間市社協のボランティアセンターで、栄養士として、ボランティア等の方々に、栄養学や調理等の指導に当たっておられます。特に、大旭支部「にじの会」ではお世話になっています。

### 児童見守り活動の紹介

オレンジの彩で、大安心!

「友部第二小学区学校安全ボランティア」が、昨年9月に発足してから、半年余りを経過しました。

今号では、現在の活動の一端をご紹介します。

毎日、下校時間になりますと通学路の所要所が、オレンジカラーのベストと帽子で、花の咲いたように彩られます。従来は皆さん方が、任意の服装でしたが、発足時に統一されたために、ひと目でその存在がわかります。

この服装について、児童の意見を聞いてみますと「同じ色だから良くわかって安心!」また、ドライバーさんの声では「目立つ色だから、注意が増えるヨ」の声がありました。

児童には安心感を、ドライバーには一層の注意力を促していることも、わかりました。



下校時の安全を守って!

児童の交通事故もなく、笠間市の発信している「かさめくる・不審者情報」でも、児童に対する不審行動は、昨年度に比べて大幅減少し、なかでも友部第二小学区内では、(前同22件↓10件以下)顕著な傾向が見られます。「見守り活動のみの成果」とは言えないと思いますが、大変な効果が表れていることを、実績が如実に示しています。ボランティアの皆さん方の、心こもった見守り活動に、感謝致しますとともに、益々のご健康をお祈りいたします。

平成26年度 大旭支部会員会費報告

地区名	法人	特別	一般	会員	合計
矢野下藤株	0	0	18	18	18,000
矢野下下郷	0	1	77	78	80,000
大沢上1	0	2	96	98	102,000
大沢上2	0	2	54	56	69,000
大沢上3	0	1	50	51	55,000
大沢下1	11	13	95	119	196,000
大沢下2	0	4	113	117	125,000
八幡台1	0	3	66	69	75,000
八幡台2	0	1	85	86	88,000
原団地	0	0	45	45	45,000
清住町	0	0	59	59	59,000
若狭山	0	6	36	42	54,000
旭台	10	4	140	154	186,000
旭台団地1	0	0	68	68	68,000
旭台団地2	0	1	57	58	60,000
旭台団地3	0	0	60	60	60,000
旭台団地4	0	2	29	31	35,000
旭平1	0	1	196	197	200,000
旭平2	9	2	78	89	113,000
旭平団地	0	0	38	38	38,000
旭崎1	3	4	134	141	163,000
旭崎2	0	0	32	32	32,000
緑ヶ丘団地	0	0	17	17	17,000
サステージ	0	0	18	18	18,000
矢野下本郷	0	0	9	9	9,000
アクシズタワー本郷	0	0	0	0	0
合計	33	47	1,650	1,750	1,965,000

平成26年度会員会費の報告とお礼

今年度も左表の通り、会員会費をいただくことができました。これも皆様方のご理解のたまものと心から厚くお礼申し上げます。

平成26年度の社会福祉協議会の会員会費の募集に際しましては、皆様の温かいご理解とご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。

なお、支部への会員会費還元金は九十八万二千五百円が交付されることになりました。これら還元金は、大旭支部の事業に大切に活

用させていただきますので、今後とも皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。



広報委員を募集

大旭支部では広報紙を年3回発行しています。仕事の内容は、企画・取材・編集などの作業を通じて、支部の活動状況を会員の皆様方に報告する事が主な事柄です。

広報紙作成に興味のある方は是非、参加してください。お待ちしております。

あとがき



今回の105号も、みなさま方のご協力により「おおあさひ支部報」として、発行することが出来ました。

3頁では「食事と健康」というテーマで、小澤美智子先生に特別に寄稿していただきました。

3月17日、友部第二小学校で「地域の方に感謝する会」が開かれ取材しましたが、紙面の都合で、106号に掲載いたしたいと思っています。