

ちいき福祉だより

かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉係山国
 〒871-0712
 中津市山国町守実89番地1
 (山国社会福祉センター内)
 TEL 0979-62-2898
 FAX 0979-62-2905
 E-mail yamakuni-chiiki@nk.oct-net.jp

拝啓、花畑のお花が見頃を迎えています。皆さまにおかれましては、お変わりございませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大の防止のために、不要不急の外出自粛やイベントの中止・延期などで、当社福祉センターも3月より休館が続いており、皆様方には大変ご迷惑をおかけしております。

また、地域のサロンや寄り合いの場なども中止や延期が相次ぎ、地域の中でも合う機会が少なくなり、改めて、「ふれあう人」や「ふれあえる場所」があることの有り難さと大切さを感じているところです。

とはいえ、新型コロナウイルス感染症の現在の窮地を乗り越えなければなりません。地域ぐるみで、一人ひとりができる対策で収束に向けて頑張っていきましょう。

今月号の「かかし」は、ご自宅でずっと過ごすことで生活不活発化にならないように、ご家庭でできる料理や体操などのご紹介を掲載いたしました。ぜひ、ご活用ください。

一日も早く、元気に集える日が来るとよいですね。その日を楽しみに待ちましょ。何かお困りごとなどございましたら、社協までご連絡ください。

敬具



★長期間、家の中でじっとして過ごす起こるリスク

- ・身体活発量が減り、筋力が衰え血行も悪くなる
- ・特に下肢の筋肉が落ちやすく、やがて歩きにくさを感じて転倒しやすくなる
- ・心理面、認知機能面へ影響する



せめて、家の中でできる体操やストレッチをして筋力を落とさない！
 しっかり栄養をとり、十分な睡眠で免疫力をアップしましょう！

さあ！作ってみましょう！ “ふっくらふかし万十”

山国「よりあ」に参加されている方が教えてくれました。材料・分量にこだわりの...

- ※ 材料 (20個分)
- ミックス粉 2.3カップ
 - 薄力粉 0.7カップ

- A 酒 大さじ1
 水 160cc
 砂糖 小さじ1
 ※Aの材料は混ぜ合わせておく



① ミックス粉と薄力粉をボールに入れる⇒混ぜ合わせたAの材料を、少しずつ入れてやさしくこねる。



② こねた種を20等分する。半分⇒半分⇒半分で均等に分けていくときれいに分かれる。注)パットにミックス粉をふっておくと良い



③ 分けた種を手に取り、中央は厚くして周りを薄くのばし、餡子を入れて徐々に端を伸ばしながら餡子を包んでいく



④ 蒸し器にクッキングシートを敷いて、写真のような間隔で蒸し器に並べる。注)蒸し布だとくっついて仕上がりが悪くなるのでクッキングシートがベスト



⑤ お湯が沸騰してから並べた饅頭を鍋にかけて10分間蒸す ⇒ 完成

ふっくら、おいしい
万十のできあがり～！

3つの『密』を避けましょう！！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

危険です！ 尊い命を守りましょう！まず、自分から...



お口の筋力を鍛えて誤嚥予防

パタカラ体操 ~お口の体操~

『パタカラ体操』では、歌の歌詞をパ・タ・カ・ラに置き換えます。意識して口を動かして歌うことで、顔の筋力アップや飲み込んだり吸ったりする力もつき、誤嚥予防になります。ご自分の好きな歌でも代用できるので、楽しみながら口の体操を試みませんか。

- パ…大きく破裂するように発音する
- タ…歯切れよくタッタ
- カ…舌をのどに押し付けるように発音する
- ラ…舌を巻いて発音

♪ふるさと(初級編)

うさぎ おいし かのやま
パパ **パ**パ **タ**タ**タ**タ
 こぶな つりし かのかわ
カカ **カ**カ **ラ**ラ**ラ**
 ゆめは いまも めぐりて
パタ**カ**ラ **パ**タ**カ**ラ **ラ**ラ**ラ**
 わすれ がたき ふるさと
パパ **タ**タ**タ** **パ**タ**カ**ラ

♪黒田節(上級編)

さけは のめのめ
パー**パ**ー**パ**ー **タ**ー**タ**ー**タ**ー**タ**
 のむならば
カー**カ**ー**カ**ー**カ**ー**ラ**ー
 ひのもと いちの
パー**パ**ー**タ**ー**カ**ラ**ラ**ー
 このやりを
パタ**カ**ラ**カ**ー
 のみとる ほどに
パー**パ**ー**パ**ー **タ**ー**タ**ー**タ**ー**タ**
 のむならば
カー**カ**ー**カ**ー**カ**ー**ラ**ー
 これぞ まことの
パー**パ**ー**タ**ー **カ**ラ**ラ**ー
 くらぶし
パタ**カ**ラ**カ**ー

太ももの筋肉を鍛えましょう

太ももの外側を鍛える



上の足をまっすぐ伸ばし床と平行になるまで上げ、キープ

太ももの内側を鍛える



床に座り、両膝で枕を強く挟む

太ももの前側を鍛える



椅子に座り、片足をまっすぐ伸ばして上げ、キープ



この筋トレは膝の痛みだけでなく、腰痛や内臓疾患の予防にもなるので、生活習慣化することが大事です。ご家庭でも始めてみませんか？

注:自分の体力に合わせて、無理のないように行ってください。

※参考資料:HP「おとなの安心倶楽部」筋力をつけることで緩和・予防できる「膝の痛み」より

ハイターを使った次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

アルコール消毒液が品薄になってきています。食器・手すり・ドアノブなど身近なものの消毒には、アルコールよりも、熱水(80℃に10分間さらす)や塩素系漂白剤が有効だそうです。ご自宅でも簡単にでき、掃除のときに使える消毒液の作り方をご紹介します。



【ハイター消毒液の作り方】

- ①1リットルのペットボトルに水を入れる。
- ②商品付属のキャップ1杯(25ml)のハイターを入れる。
- ③しっかり混ぜる。

△ドアノブなどの消毒には0.05%が推奨されています。
 △「ハイター」をご使用ください。**「ワイドハイター」は酸素系漂白剤なので、消毒液にはできません。**

- △金属を拭いたあとは、二度拭きをしましょう。
- △皮膚の弱い方はゴム手袋をしてください。
- △次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする商品の例です。
 ※商品によって濃度が異なります。

△作った消毒液はその日のうちに使い切ってください。

参考資料:厚生労働省啓発資料より

身のまわりを清潔にしよう

相談日のお知らせ

ひとりで悩まないで…
 一緒に解決の糸口を見つけましょう



心配ごと相談

日時 5月13日(水) 9時~12時
 場所 山国社会福祉センター 打合せ室
 山国地区民生児童委員さんが、色々な心配ごとの相談に応じます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。

ほっとテラス(医師による相談)

日時 5月13日(水)午後2時~4時
 場所 中津市教育福祉センター
 精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、相談を希望する方は事前に予約をお願いいたします。

異動してきました 4月から山国で働くことになりました。山国を知り、よく動き、よく学び、よく笑う毎日になりたいと思っています。頑張りますので、よろしくお願いします。
 地域福祉推進係
正木貴美

異動しました
堀 秀徳 →自立相談支援係
 在職中は、皆さまに何かとお世話になりました。この場を借りてお礼申し上げます。山国は食べ物が美味しいです！サロンで皆さんの美味しいお漬物を頂きながら、お話ができて楽しかったです。ありがとうございました。くれぐれもお体にお気をつけください。



「コロナウィルス追放」五月人形が社会福祉センターの玄関で応援してくれています。地域の方が作って持ってきてくださいました。ありがとうございました。(地域福祉推進係山国)