



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西区福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX: 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

緑がまぶしい季節となりました。急に暑くなる日がありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間町にお住いの皆川深雪さん、93歳です。皆川さんは、地域の高齢者向けに配食・会食の会「西・ともしび」を立ち上げて、長くボランティア活動をされています。

そんな皆川さんが活動を始めたきっかけは、温かいご飯を食べられなかった高齢のご夫婦に、お弁当を作ってあげたのが始まりでした。「こんなに楽しい事は初めてです」と涙を流して喜ばれていた姿が印象的だったそうです。

「西・ともしび」の名前の由来を伺うと、「ひとつのともしびが、また次のともしびにつながって、やがて明るく照らすことができるから」とのこと。長いボランティア活動には、いろいろとご苦労も多くあったようで、「周りから反対される事も多く、嫌な思いもしたけれど、一人ひとりが一生懸命働いて協力してくれたことが励みになりました。また、みなさんとの輪(関係)が広がって、一つの大きな輪となりました。」と昔を振り返ってお話して下さいました。

現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためボランティア活動はお休みですが、毎日カートを押してご近所をお散歩している皆川さん。いつまでもお元気でお過ごしください。

♪ いきいき 健康レシピ ♪

☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪

材料 (2人分)

厚揚げ	1/4丁
もやし	1/4袋
チンゲン菜	1/4株
だし汁	100ml
しょうゆ	大さじ1/2

厚揚げと野菜のサッと煮

- 1 厚揚げは一口大に切り、チンゲン菜は千切りにする。
- 2 厚揚げを鍋に入れ、だし汁としょうゆを加えて弱火で煮る。
- 3 火が通ったら、火を中火にし、もやし、チンゲン菜を加えてさらに火を通したら、完成!



熱中症にごようじん

～コロナ対策しながら熱中症予防も忘れずに！～

ポイント



屋外で人との距離が2m以上あれば
適宜マスクをはずしましょう！



のどが潤いていなくてもこまめに水分補給！
マスク着用中はのどの渴きに気が付かない時があります。



エアコン使用中も換気忘れずに！
適宜窓とドアなど2か所以上開ける、扇風機・換気扇の利用も効果的



朝の体温チェック・朝ごはんを日課に！
食事をしっかりとり、汗をかきやすい身体にしておきましょう。

コロナと熱中症、
どちらも日ごろの健康管理
が大切です。



参考:

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントー厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

「新しい生活様式」における熱中症対策ー神奈川県HP

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f7432/>

