

ふくふくの森でシイタケ菌打ち実習

現在、地域づくり協議会の地域振興部会では、再生活動がすすめられてきたふくらの森周辺施設を活用して、直売所での地場産シイタケ販売を目標にした取り組みを進めています。

去る2月22日(日)の午前

9時から、お借りした内保製材モデルハウスで、シイタケ栽培に関心を持つ湯田学区を中心にして、広範な地域の皆さん約30名が参加され、招聘した日本きのこセンターの衣川章先生の



トされたわかりやすい資料もたくさんいただいて、栽培技術的な指導の他に、シイタケは骨粗鬆症の予防に有効な成分を多く含み、コレステロールや血圧の降下作用、血液サラサラ効果にもその効用が注目され、近年、安全な国産物は根強い需要があることも紹介されました。

約一時間の講義の後に全員がプラザふくら裏の水道倉庫前に移動して、用意された500本のコナラの原木にドリルで穴をあけ、いっせいに118と324二品種の菌打ち作業をおこないました。(写真上・下)

菌を打ち終わった原木は森内に保管され、今秋から翌年春に芽が出るのを待つこととなります。なお、3月7日(土)にはマキノの栽培農家を訪ねて実地研修が実施される予定で、現在参加者を募っています。

健康講座

「認知予防のススメ」

認知症は超高齢化社会における避けて通れない問題です。国の試算によれば、10年後(平成37年)には65歳以上の5人に一人、約700万人が認知症と推計されると発表。今後は国家戦略として取り組みがされるとの報道があったばかりです。

そうした中、1月29日(木)に湯田公民館で、地域包括ケアセンターいぶき副センター長 中村泰之先生による講演を、60歳から89歳の参加者42名が、真剣なまなざしで聞きました。(右下の写真)

話の内容は、認知症を予防するには、いろんな薬があるが、薬に頼る前に自分自身の体の調子・状態を良く知ること、又、精神的にも、心ゆとりを持ち、日頃の生活の中から脳の活性化を図るよう気を遣うこと、湯田地域の中には、社会福祉協議会・地域包括センターなどがあり、また、身近なところでは、各自自治会



の老人会・サロンなどに参加し、交流して予防方法を見つけていくとすと強調されました。要は体を動かし、家に籠らず一歩外へ出て、新鮮な酸素を取り入れて脳の活性化を図り、人と人の輪の中へ出て、笑顔で明るい話を語り合うこともよい薬になるということでした。(健康福祉部会長 廣幡光男)

一年の活動を終わって

評議委員長 清水利展

平成26年度の活動も残りわずかとなりました。来年度の通常総会は4月19日の午後1時30分から公民館集会所にて開催されます。地域づくりの活動にご関心ある方は是非ご出席され、ご意見を賜りますようお願い致します。

当協議会の活動も七年目を迎えます。この間の活動に多くの関心を持たれる方々や各年度の連合自治会に結集された自治会長のご協力と支援を受けてきましたが、活動の継続性とすそ野の広がりには今なお課題が残され、諸企画もマンネリ化の域を脱していません。新陳代謝を図らなければ組織は崩壊します。

また、ご承知のように今年には戦後70年の記念すべき年です。敗戦の辛

“認知症を予防するためのポイント”

- 一、散歩等の運動をしよう
- 二、深呼吸をしよう
- 三、緑黄色野菜や果物、野菜等のバランスのよい食事を摂ろう
- 四、人とのつながりを持つよう
- 五、よく笑いストレスをためない生活を心がけよう
- 六、自分のことは自分で行い、家庭の中で役割を持つよう
- 七、脳を活発にする趣味や生活をしよう
- 八、昼寝は10分程度にしよう
- 九、転ばないようにしよう