

こんにちは。夏、真っ盛りですね。熱中症予防には、喉に渇きを感じる前にする水分摂取が不可欠です。ウォーキングなどの際には、冷たすぎないお水をこまめに摂取しましょう。

さて、今月のひろば通信では、松原地区福祉ひろばでの「手づくりの会」と島内地区福祉ひろばの「自主ふれあい健康教室」の様子をご紹介します。

1.松原地区手づくりの会

松原地区福祉ひろばでは、季節感を取り入れた手芸や料理を行う「手づくりの会」が毎月第2金曜日に開かれています。7月8日の手づくりの会では、涼しげな見た目が暑い夏にぴったりの「紫陽花もち」と、どこかの老舗和菓子屋で販売していそうな見た目の「京山水」を作りました。



手づくり料理講師の方にレシピの説明をしていただきます。「電子レンジで作るレシピ」ということでガスは一切使いませんでした。これなら自宅でも安全・気軽に作れそうですね☆



紫陽花もち・京山水の生地にもちを入れ、形を整える作業です。もちが思うように伸びてくれなかったり、生地が割れてしまいそうになったり一筋縄ではいかない作業でしたが、最終的にはお店に並びそうな逸品が完成しました。



完成した二つのお菓子を、参加者さんが持ってきてくださったお漬物と共にいただきます。自分で作ったお菓子の味は格別で、会話もいつも以上に弾みました。

次回の「手づくりの会」は8月12日に開催され、ストールやバンダナを使った「草木染め」を行います。詳しくは松原地区福祉ひろばまでご連絡ください！

2.島内地区自主ふれあい健康教室

島内地区では、通常のふれあい健康教室の他に「自主ふれあい健康教室」を開催しています。月1回のふれあい健康教室の他に、気軽に集まれる場がもっとほしいという住民の要望に応え、平成8年から毎月第3金曜日に開催するようになりました。

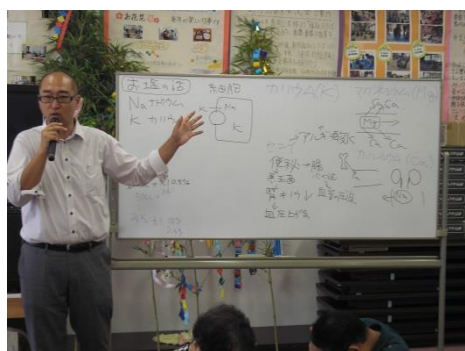
7月19日のテーマは「島内保育園さくら組との七夕交流会」と「塩分のお話し」でした。



「七夕交流会」ということで、遊びに来てくれた島内保育園さくら組の皆さんと七夕飾りの制作をしました。

30分ほどで豪華な七夕飾りができ上がりました。短冊には「いつまでも仲良く」・「これからも自分の足で歩けるくらい健康に」など様々な願い事がありました。

以下の画像は、完成した七夕飾りとそれを作ったグループの集合写真です。



後半は、福祉計画課の渡辺保健師による「塩分のお話し」講座が開かれました。異なる塩分濃度のお味噌汁が三種類配られ、実際に飲み比べが行われました。

少ない塩分量でも満足できる濃さにするためには、だし汁をしっかりと取ることが重要であり、「2種類以上の素材を使って相乗効果を引き出した合わせだし」が良いだし汁を取る秘訣とのことでした。

塩分の取り過ぎは、高血圧をはじめ様々な生活習慣病を引き起こす原因になります。

各地区福祉ひろばで毎月実施されているふれあい健康教室では保健師による健康相談が実施されます。皆さんも、ご自分の健康状態について保健師とお話をする、というのはいかがでしょうか。

