



小佐野公民館



だより



発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) 【☎】 23-5037 【FAX】23-1529



小佐野地域会議は、皆さんの協力で地域課題を解決しております！

協働

今年度は、町内会の皆様が事務局と一緒に地域の問題解決のため作業を行っています。(感謝です！)



かんりえいようし
管理栄養士

まさき

の食レワンポイント(フレイル(虚弱)予防編)

9月 は防災月間です。たんぱく質摂取がフレイル(虚弱)予防になることから考えてみました。

サバ缶を備蓄してみませんか？

サバ缶はたんぱく質などの栄養が豊富に含まれていますし、普段の食事はもちろん、備蓄食品としてもお勧めです。

○保存期間が長い・・・備蓄食品として重宝します。

○たんぱく質が豊富・・・1缶で1日に必要な約2/3のたんぱく質が含まれます。

(1缶 195gでたんぱく質約40g) ※65歳以上の男性推奨量 60g(日本人の食事摂取基準 2020より)

フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことです。つまり、フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との中間地点にある状態のことなのです。



しきゅうけい

子宮頸がん検診について！



【申込みした方のみ】

9月1日(水)から9月29日(水)・・・子宮頸がんの検診がスタートします。

場所については、広報かまいしでお知らせしておりますので、ご確認願います。



9月センター行事

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。

健康そうたん（土日を除き随時対応）

コミュニティ会館

* コロナ感染の状況により、電話での相談になる場合があります。

保健師あやちゃんから一言！

9月は夏の疲れや昼夜の気温差から、様々な体調不良になりやすい時期です。気温が落ち着いている時間帯をみて、運動（ウォーキングなど）をしたり、ぬるめの湯船にゆっくり浸かったりして、体調を整えましょう。

また、バランスの取れた食事も大事ですよ。

現在、県内でも新型コロナウイルスが流行し、3密（密接・密集・密閉）ではなく、1つの密でも危険と言われています。改めて感染対策に努めましょう。

お知らせ！

小佐野地域会議では、町内会で行う枝払いや草刈りの際に使用する道具を取りそろえております。

申込みがあれば貸出しますので、是非ご利用ください。

少しずつではありますが、毎年必要と思われる道具はそろえたいと思います。

十五夜とは！

十五夜とは、諸説ありますが、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。

平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。

十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。

旧暦では7月～9月が秋にあたりますが、秋の真ん中である中秋は、空が澄みわたり最も月が美しく見えるため、旧暦8月15日の十五夜を「中秋の名月」と呼びお月見をするようになりました。

新暦の今も、旧暦8月15日の「十五夜」＝「中秋の名月」にお月見をします。

小佐野地区生活応援センターより

岩手県独自の緊急事態宣言を受け、8月より小佐野センター及び公民館の利用について、皆様のご理解により、利用の制限をしておりましたが、感染拡大防止のため、施設ごとの状況に応じ9月30日まで利用制限を延長することとなりました。

皆様におかれましては、ご不便をおかけいたしますが、ご理解の上、ご協力の方よりしく願います。

【編集・発行】小佐野公民館（小佐野地区生活応援センター／小佐野コミュニティ会館）

【住所】釜石市小佐野町 3-4-25