

支えあいが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2025年 9月号
(通巻 第69号)

発行
馬宮地区社会福祉協議会
西区西遊馬 533-1
TEL&FAX
048-626-2766
ホームページアドレス
リニューアル工事中



特集

夏バテ気味のあなたへ
タンパク質は足りていますか？

見守り推進委員会及び委嘱式開催



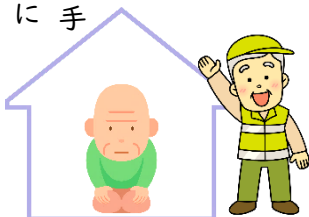
6月16日(月)馬宮コミュニティセンターで見守り推進委員会(全体会)および福祉委員委嘱式が開かれました。馬宮地区社会福祉協議会木下國臣会長のあいさつに続き、福祉委員代表に委嘱状が交付されました。



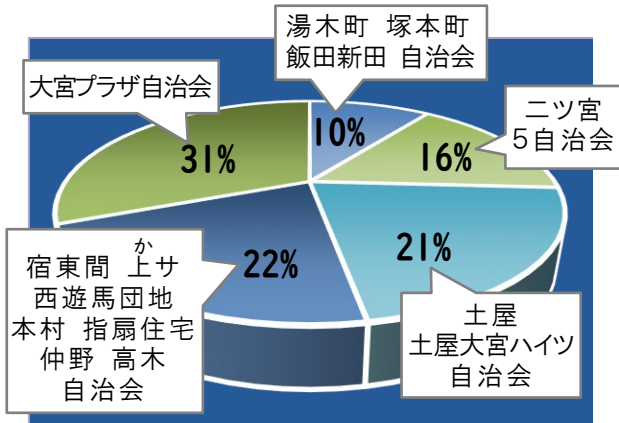
次に南部圏域地域包括支援センター「くるみ」の小林道代氏から『地域包括支援センターとは』という題で講演がありました。専門知識を持ったスタッフがいるので、医療や介護、日常生活にお

ける不安や疑問は何でも相談して欲しいという力強い言葉を聞くことができました。

最後に『孤立死』というDVDを視聴しました。近所づきあいが苦手で息子夫婦の世話になりたくない孤次郎さんが孤立死してしまうというお話で、ショッキンにも、「見守り」は必要だなと考えさせられました。



敬老対象者 75 歳以上 3204 人



100 歳以上 12 人(男 4 人女 8 人)

105 歳	1 名(男)
103 歳	1 名(女)
101 歳	2 名(女)
100 歳	8 名(男 3 名女 5 名)



健康体操&ペットボトルボウリング大会



今年も6月13日(金)、馬宮コミュニティセンターで、健康体操&ペットボトルボウリング大会が開催されました。



タンパク質を摂って運動すると筋肉がついてくると言うことでした。「動く」「食べる」「話す」の三つがとても大切だそうです。ペットボトルボウリングは3チームに分かれて楽しく戦いました。高得点の1、2、3位の人は景品を貰いました。参加された方々は楽しい汗を沢山かき、にこやかにゲームを終えました。皆さん、来年もぜひ参加して楽しい汗を流しましょう。

- ①毎日、少しずつ体を動かす
- ②散歩する、話す、出かける
- ③食べる

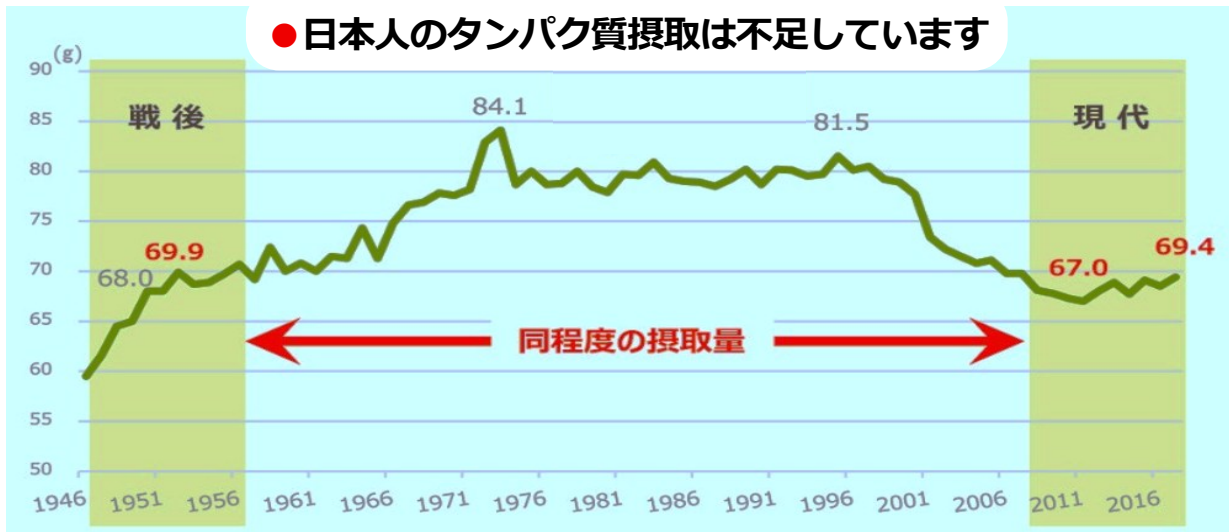
高齢者ケアセンター「ゆらぎ」の理学療法士宇田猛先生から体操指導が行われました。イスに座ったままできる肩、腰、膝のストレッチや筋力トレーニングが紹介されました。大切な事は、

特集

「最近疲れやすくなった」「なんだか身体がだるい」
あなたは大丈夫？

タンパク質をしっかりと摂って夏バテ解消！

●日本人のタンパク質摂取は不足しています



出典 厚生労働省

●タンパク質を摂るとどんな効果があるの？



タンパク質は人の体を作る重要な栄養素です。免疫や代謝、血液の調整などに重要な役割をはたしています。

●効果的にタンパク質が摂れる食品



出典 日本食品標準成分表(2015年版) 等より算出
医療法人博済会湯澤医院 監修

●1日にどれくらい摂ればいいのか？

タンパク質1日当たりの推奨量(たんぱく質の欠乏で病気にならない目安)は18～64歳の男性65g、18歳以上の女性は50gです。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度)」

●タンパク質を摂取するポイント

① 1日3食均等に分けて

1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は20g程度です。摂りすぎると体外への排出量が増え、腎臓に負担がかかり中性脂肪として蓄えられてしまいます。

② 朝食はしっかり

寝ている間にも細胞の生まれ変わりは続いており、寝起きの体はたんぱく質が不足している状態です。

③ 主食もしっかり

主食は1食あたり3～5gのたんぱく質を含みます。これで1日の必要量の2割程度は摂れることになります。

④ タンパク質は多品目でバランスよく！

ひとつの食品だけではなく、いくつかの食品を組み合わせるとより効果的です。

⑤ 3度の食事で足りないときは、おやつで

間食は14時～16時、200キロカロリーを目安に。脂質や糖分、塩分の取りすぎに注意が必要です。

馬宮のまごころお届けしました

～令和7年度まごころ基金交付団体～ 42 団体

コミュニティコース

1	上江橋ウォーク&クリーンの会	16	馬宮スズメグループ
2	土屋グラウンドゴルフ愛好会	17	指扇住宅健康体操会
3	ささえ愛プラザ	18	西遊馬高木亀鶴会 吹矢クラブ
4	ニツ宮上区いろは長寿会	19	大宮シニアクラブ 雀の会
5	上サお助け隊	20	宿東間 歌遊会
6	さくらゲートボール同好会	21	西遊馬高木亀鶴会 神社清掃隊
7	本村・仲野グランドゴルフ同好会	22	上区グラウンドゴルフ会
8	ふくろうの会	23	土屋高砂会(ボランティア活動)
9	チーム年輪	24	土屋グラウンドゴルフクラブ
10	西遊馬第一亀鶴会	25	JA 馬宮百歳体操
11	上サ9時ラジ	26	ハイビスカス
12	土屋公園 フラワー会	27	プラザサンディクラブ
13	土屋健康体操	28	若葉会 いきいき百歳体操
14	さくら体操クラブ	29	大宮プラザ けやきの会
15	ブルーハワイ	30	いきいき さかえ

サロンコース

1	南ふれあい会
2	宿東間自治会(遊遊サロン)
3	西遊馬高木自治会
4	土屋大宮ハイツふれ愛の会
5	西遊馬第二亀鶴会
6	ニツ宮上区お茶会サロン
7	西遊馬上サ自治会(カヨウ会)
8	サロン 元気快!
9	仲野自治会 お茶会
10	ティ・プラザ
11	ニツ宮東区麻雀同好会
12	西遊馬団地 扇サロン

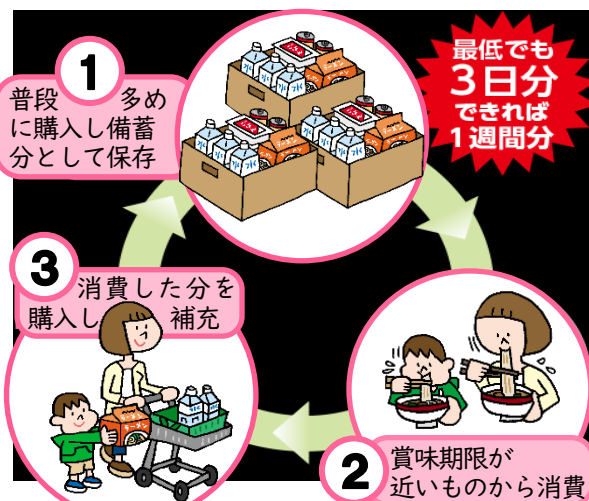


お知らせ

- 馬宮地区
ふるさとウォーキング
10月19日(日)
- 第13回
絆コンサート・インまみや
12月 6日(土)

※詳細は
回覧や掲示板で!!

災害に備える家庭内備蓄



ローリングストック法
常温保存ができ、賞味期限がある程度長いものであれば、備蓄に適しています

水 飲料水や調理用として1人1日3ℓが目安です。
米 2kgの米は1食Ⅱ半合(75g)として27食分になります。
缶詰・レトルト食品 栄養のバランスを考え、数日間食べても飽きないよう、数種類備えておきましょう。
その他 アルファ化米、乾燥麺、カップ麺やチョコレート等の高カロリー菓子、梅干しや漬物、みそやしょう油等の調味料。

編集後記

今年は、梅雨明け前から本格的な

暑さとなり、気象庁の予測どおり35度超えの日々が続きました。

こうした猛暑の影響は、私たちに限らず米や果物・野菜等の生育に少なからず影響があるようです。生産者の方々の努力を思うと、それぞれの収穫時期に大きな影響がないことを期待し、おいしい秋の味覚を堪能したいものです。

朝夕の気温の変化に秋のたよりが感じられるようになりました。夏の疲れが出やすい時節、くれぐれもご自愛ください。

