



中萩 社協だより

発行日 令和5年3月25日
 号数 第142号
 発行者 新居浜市社会福祉協議会 中萩支部
 事務局 新居浜市萩生740 中萩公民館内

2年ぶりの開催!

むかしあそび大会

上部児童センター



2月19日(日)上部児童センターでむかしあそび大会を開催しました。
 多くの子どもたちが集まり、コマ、けん玉、羽根つき、お手玉、缶つみ、おりがみ相撲のコーナーを何度もチャレンジして楽しみました。
 中萩支部の皆さんにはちょっと難しい缶ゴマの遊び方を丁寧に教えていただきました。子どもたちは集中して紐を巻き、上手に回すことができました。最後にお土産のお手玉をもらった子どもたちは「家でもお手玉の練習できる♥」と喜んでいました。ありがとうございました。
 来年度は、地域の皆さんともっと交流できる日が来ることを楽しみにしています。



社協会費・募金にご協力ありがとうございました。

令和4年度も、自治会の皆様はじめ、商店、事業所など地域の皆様から多くのご支援をいただきました。
 貴重な浄財は子どもたちや高齢者の福祉、地域の交流事業などに使わせていただきました。
 ご協力、誠にありがとうございました。

令和4年度の会費・募金

項目	予算額	実績額
住民会費	430,000	410,000
特別会費	750,000	706,000
法人会費	100,000	100,000
歳末募金	460,000	530,240
合計	1,740,000	1,746,240

令和5年3月1日現在



おたより訪問



三世交代交流 演芸大会

子育てサロンでみそづくり

保健センターだより はじめよう! ローソルト(減塩)生活

保健センター管理栄養士 伊藤 朝美
 保健師 前田 唯

今回は「減塩」についてです。

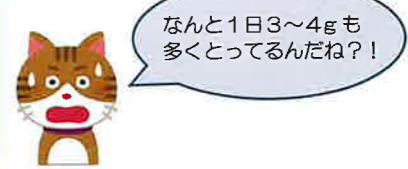
食塩のとりすぎは、高血圧を招くことがわかっています。

愛媛県は高血圧の人が多く、新居浜市も例外ではありません。

はじめに、みなさんは1日当たりの食塩摂取の目標量をご存知ですか?

愛媛県 全国5位(収縮期血圧 160mmHg以上)
 新居浜市 県内3位(Ⅱ度高血圧以上未治療者)
 出典: H25~H29 第1~5回 NDB オープンデータ
 R2 年度特定健康診査 全数より

1日当たりの食塩摂取の目標量 出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」



しかし、実際は 男性11g 女性9.3g もの食塩をとっています。

高血圧は他人事ではありません! さあ! 今日からはじめてみましょう! ローソルト(減塩)生活!!

旬の食材を選ぼう!

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのものおいしさを楽しむことができます。

天然のだし「うま味」を活かそう!

こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しいたげなどからは、塩味がなくてもおいしく感じる「うま味」がでます。うま味は、酸味・辛味・苦味・塩味に並ぶ人間の味覚のひとつとされています。

酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使おう!

酸味 塩やしょうゆの代わりに酢やかんきつ類(レモン、すだちなど)の果汁の酸味をきかせよう!

香辛料 唐辛子やわさび、こしょう、マスタードなどの辛味は料理の効果的なアクセントに!

香味野菜 しそ、みょうが、しょうが、ねぎ、パセリなどで香りをつけて味に奥行きを!

調味料のつけかたも一工夫!

調味料は、かけるよりつけて!



加工食品の見えない食塩量にも注意しよう!

無意識のうちに食塩をとってしまう加工食品。食品パッケージにある栄養成分表示から食塩相当量を確認する習慣をつけることも重要です。

食品名	食パン 6枚切り	ゆでうどん	あじの刺身	かまぼこ	焼きちくわ	ウインナーソーセージ	ロースハム	スライスチーズ
目安量	1枚 (60g)	240g	1枚 (130g)	50g	1本 (30g)	1本 (25g)	1枚 (15g)	1枚 (17g)
食塩相当量 (g)	0.7	0.7	1.4	1.2	0.6	0.5	0.4	0.5

食品のパッケージにある、栄養成分表示もチェック! 食塩相当量が表示されているよ!

野菜を毎食しっかり食べよう!

野菜に多く含まれるカリウムと水分を同時にとると、ナトリウムを体外に排出できます。



小鉢1皿で約70gの野菜がとれます!

あと1皿(約70g)野菜料理をプラスしよう!



公民館研究大会



麻生のお話



登壇者 衣川 裕二さん
(中萩校区地域まちづくり
組織設立準備会 会長)

3月4日(土)市民文化センター中ホールにて公民館研究大会が行われ、社協のメンバーも参加しました。今年度のテーマは『支え合い、助け合う、地域づくり～これからの公民館の在り方～』で、後半のパネルディスカッションでは、まちづくり準備会での中萩校区の取り組みの成果を、衣川会長が発表しました。苦労したことやこれからの協議会での動きや目的についてお話しされていました。

支部長研修会へ参加してきました!

令和5年1月11日に開催された「社協支部連絡協議会」で、市内18支部の支部長に対して「地域まちづくり組織の取り組み」の研修が行われました。地域コミュニティ課より宮西校区と中萩校区のモデル事業の進捗状況が発表され、他校区の支部長からも多くの質問が出ました。社協中萩支部も福祉社会の一員としてなかはぎのまちづくりに参画しており、質疑応答は今後のまちづくり活動の参考となりました。

地域課題のひとつである「情報発信」について、現在なかはぎのまちづくりで取り組んでいるホームページやSNSについて紹介してもらいました。

下のQRコードをスマートフォンのカメラで読み込んでみてね。



なかはぎのまちづくりホームページ
URL <http://nakahagi.info>

知っていますか?あなたの地域の民生委員・児童委員

会長の上野 一美です。私は民生委員になって13年目です。今回は私たちの活動を簡単に紹介してみようと思います。



民生委員・児童委員の役割って?
民生委員とは一言でいえば「つなぎ役!」地域の方の困りごとを聞き、関係各所へとつなぐ。あいだを持つような役割。
地域全体のお世話をし、その中の活動として独居高齢者の見守りや声かけを見守り推進員と連携し行っている。

相談



地域の方とお話することで、わたし自身「民生委員」として育てられています。なのでもっと気軽に声をかけてください!そして委員同士でもひとりで抱え込まず、相談し合いながらやっていきたいです。

～中萩校区 民生児童委員・主任児童委員 紹介～

氏名	担当地区	氏名	担当地区
近藤 直美	横水町	小西 裕子	上原三丁目、四丁目、大永山
榊田 千恵子	中萩松木一丁目、二丁目	田中 政男	馬淵、馬淵東
鈴木 廣次	土橋一丁目	平岩 真美	萩の台、岸の下1班4組
藤田 宗久	土橋二丁目1~10・13・14	近藤 康子	岸の下1班(4組除く)・2班・3班
片山 義和	本郷一丁目1~9	伊達 忠幸	岸の下4班・5班・6班
秦 亜由美	本郷一丁目10~16	木山 功	萩生東
漆川 三枝子	本郷二丁目1~8	久保 秋仁	萩生東、萩生西の一部、治良丸(北)
前川 護雄	本郷三丁目1~5	曾我部多見子	萩生西
岡田 雅子	中萩町3~9	松木 光恵	旦の上
高橋 康文	中萩町11~15	白岡 正秋	コープタウン(新居浜、中萩)
仙波 春己	中萩町1・2・10、中村一丁目5~8、中村二丁目9	秦 正道	治良丸(東)、東川、治良丸南住宅
曾我部 由美	中村一丁目1~4・9~12、二丁目4・5・7	伊藤 正	治良丸(南)、鶴居住宅、大永山出口
加藤 弘	中村二丁目1~3・6・11~15	伊藤 雅子	治良丸(中)、治良丸西住宅
上野 一美	中村二丁目8・10、三丁目5~10	大西 三代子	治良丸(北)、治良丸住宅
衣川 裕二	中村四丁目4~9・15~18、御蔵町2・3	江本 裕由子	主任児童委員
井下 直美	中村三丁目3・4・11、四丁目3・11	池田 宏美	主任児童委員
西原 泰介	上原一丁目	伊藤 いずみ	主任児童委員
武田 研二	上原二丁目		