

第2回 #想いをつなぐ

前回からスタートした、地域活動をされている方へのインタビュー企画「#想いをつなぐ」！2回目は、前回お話を伺った「傾聴ボランティアさいわい」の春田さんからご紹介いただいた「幸区食生活改善推進員連絡協議会(通称:ヘルスメイト・幸)」の会長・菅沼さんにお話を伺います。

人との繋がりは
人を輝かせる

幸区食生活改善推進員連絡協議会
菅沼 操 さん



◆「ヘルスメイト・幸」は具体的にどのような活動をされていますか？

私たち食生活改善推進員(ヘルスメイト)は、食を通して地域のの方々の健康づくりを応援する活動をしています。「親子の食育教室」「男性のための料理教室」「生涯骨太クッキング」などの様々なイベントを開催しています。ヘルスメイトは全国に活動団体がいて、私たちを含めそのほとんどが一般社団法人日本食生活協会の指針に基づいて活動しています。



◆区民祭にも毎年出店されていますよね！

私たちの一大イベントですね！大豆のおにぎりと減塩みそ汁を提供しているのですが、2日で1000食も作ります(笑)。「普通のお米と大豆で炊いたおにぎりがこんなにおいしくなるの!？」と驚かれました。

◆コロナが流行してから活動に変化はありましたか？

料理教室のように食材を扱うイベントはここ2年ほどできていません。そのような状況の中でも、バレーボールやグラウンドゴルフの団体さんの活動に伺って、食育のお話をさせていただいています。

◆食についてどのようなこととお話されているのですか？

- ・お野菜は一日350g取ろう
- ・タンパク質を多く取る
- ・塩分の取りすぎに気を付けよう

ということを主に話しています。なんで減塩するの?という質問は多いです。塩分は体内に入ると血管に付着します。塩分を取りすぎると高血圧や動脈硬化などの血管の病気をまねくので、気を付けましょう。

◆ヘルスメイトになったきっかけを教えてください。

定年を迎えたことがきっかけです。退職をしてから1年間はテレビの再放送を見て楽しんでいたのですが(笑)、そのうち「今日から何をして生きていこう…」という想いが募るようになりました。そのようなときに養成講座のお知らせを広報誌で見つけました。お料理をするのは好きだったので参

加しました。

◆メンバーはどのような方が一緒に活動されていますか？

ほとんどが女性ですが、男性も活動しています。また、他の区は70人ほど活動しているのに対して、幸区は30人ほどと少ないですが、様々な能力を持っている人がたくさんいるなという印象を持っています。食材を運ぶ、切る、食器を洗うなど工程が多いボランティアなので、ぜひ若い世代の仲間を増やしたいですね。



◆活動を通しての気づきがありますか？

「人とのつながりは人を輝かせる」ということです。ボランティアは、みんなと一緒に活動をする楽しさが醍醐味だなと思います。個人的に米粉のパン教室も開催したことがあるのですが、バスに乗っていた時に「米粉のバナナケーキの作り方を教えてくれた方ですね?」と声をかけられたときは驚きとともに嬉しかったです(笑)。

◆幸区が、この先どんな地域になっていたらいいと思われますか？

もっとみんなが集まって活動できる場所が増えればいいなと思います。

◆読者のみなさんに、地域で暮らす上で大切にしてほしいことがあれば教えてください



「出会うすべての人に感謝すること」ですね。そのうえで私は「今日出会った人に不愉快な想いをさせない」ということを心がけて活動をしています。ボランティアの仲間にも活動に参加される方にも、お互いに楽しんでいただきたいです。

こちらの活動にご興味のある方は地域支援課へ
TEL 044-556-6693 FAX 044-555-1336

保健福祉情報さいわい

2022年
2月号

発行:幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町1-11-1
窓口(電話)取扱時間:平日8:30~17:00[土日祝日・年末年始は休庁]
昼休み窓口業務については、各担当者に御問合せください。

●お問合せ:地域ケア推進課 電話 044-556-6730

保健福祉情報さいわいは、年3回発行しています



特集

輸血用血液の使用量が 激増しています

2 輸血用血液の使用量が激増しています

3 ヒートショックにご注意を!
ホッと心が温まる時間を一緒に過ごしませんか?

4 とびだせ!おでばか
子育てを一人で悩まないで

5 子どもの自己肯定感を高めるマジックワード
幸区地域包括ケアシステム推進事業講演会

6・7 簡単!ぼかぼか野菜レシピ

8 第2回 #想いをつなぐ
幸区食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスメイト幸)

輸血用血液の使用量が激増しています

神奈川県内の医療機関では10月以降、輸血が必要な患者さんが増えており、過去に類を見ないほどの血液量が必要な状況が続いております。これに対し、献血量が下回っており、血液製剤の在庫量がひっ迫しています。

気軽にできる社会貢献!



なんで献血量が減っているの？

在宅勤務などの推進により、平日に献血バスを配車できる会場が減少し、それに伴い献血協力が減少しています。

血液は栄養や酸素の運搬など命を維持するために欠くことのできない機能を多く持っています。現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、輸血は欠かすことができない治療法となっています。この状況が続くと、病气やけがで輸血を必要とする方への供給に支障を来す恐れがあります。

貴方には人の命を助ける力があります。ぜひ献血へ御協力をお願いいたします。

献血の血液が医療機関に届くまで

①献血

②血液の検査

血液型検査や感染症予防のための抗原・抗体検査、献血後にお知らせする生化学検査など

③製剤

現在の輸血医療は、必要な成分のみを輸血する成分輸血が主流になっています。献血による血液は、赤血球、血漿（けっしょう）、血小板に分離されます。

④保管・供給

冷蔵庫や冷凍庫などそれぞれの製剤に最も適した条件で保管され、医療機関から発注が入ると速やかに供給されます。



幸区役所に献血バスが来ます!

日にち 3月15日(火) 時間 ①10:00~11:30 ②13:00~16:00

献血できた方に「ファーファ薬用泡ハンドソープ」&「詰替えパック」をセットでプレゼント!



献血の基準等につきましては、こちらから確認いただけます。献血が初めての方、お久しぶりの方は身分証明書をご持参ください。



かわさきRFON献血ルーム
みそのくち献血ルーム
でも献血できるよ!
(定休日: 年末年始)



※感染症対策を行っているため、安心してお越しください

お問合せ: 地域ケア推進課 電話: 044-556-6643 FAX: 044-556-6659

交通事故よりも死亡者数が多い!! (出典: 東京都健康長寿医療センター)

ヒートショックにご注意を!



暖かい部屋から寒い部屋への移動や入浴などの急激な温度刺激で、血圧や脈拍などに体に過激な反応があることをヒートショックといい、場合によっては死亡することもあります。

【主な症状】失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞

入浴時のヒートショック対策

●入浴前に脱衣所や浴室を温める

シャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても効果があります。

●湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に

湯はあまり熱くしないようにして、長時間の入浴は気をつけましょう。

●浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

●食事直後やアルコールが抜けるまでは入浴を控える

食後すぐや飲酒時は血圧が下がりすぎやすくなるため、入浴を控えましょう。

●入浴する前に同居者に声をかける

ホッと心が温まる時間を一緒に過ごしませんか?

～認知症の方を介護されていた方の体験談を聞きながら介護のヒントにつなげましょう～

介護には様々な“カタチ”があります。それぞれの介護の体験を聞きながら自分なりの介護の“カタチ”を探してみませんか? 新たな発見があるかもしれません! ぜひご参加ください!

介護の経験のある方をお招きしてお話を伺います。
少人数のグループでゆったりとした雰囲気の中でお過ごしいただけます。

日時 3月13日(日) 10時から12時(予定)

会場 ミューザ川崎シンフォニーホール音楽工房内 研修室1~2

対象者 認知症の方を介護されている方など、どなたでもご参加いただけます!

実施方法 来場での参加(定員15名)※事前申込制

申込期間 2月28日(月)まで

申込方法 QRコードを読み込むと申し込みフォームを開くことができます。

申込書(チラシ掲載)をFAX又は窓口(幸区役所3階)へ直接お持ちください。



お問合せ: 地域ケア推進課 電話: 044-556-6703 FAX: 044-556-6659



イベントや講座における

新型コロナウイルス感染防止対策

・施設内の換気
・参加者の健康状態の確認

・ソーシャルディスタンスの確保
・備品の消毒



乳幼児から外遊び、応援します！ とびだせ！おでぽか



子どもや保護者同士が公園で遊びながら交流できる子育てひろば「おでぽかぽか」。いつもは幸区内の5つの公園で開催していますが、今回は新しく「諏訪公園」で開催します。「お外で遊ばせたいなあ」と思っているお母さん、お父さんなど、子育ての先輩のぽかぽかスタッフがサポートします！



諏訪公園

2/28(月) 10:00~13:00

3/15(火) 10:00~13:00

※雨天中止

申し込み不要

当日直接会場にお越しください

時間内出入り自由

■ お問い合わせ:地域ケア推進課 電話:044-556-6703 FAX:044-556-6659



子育てを一人で悩まないで

気軽にご連絡ください。

コロナ禍で外出や人との交流が制限される中、子育てについてさまざまな悩みを抱えながらも、周りに相談できずにいる人は多いのではないのでしょうか。困ったとき、心配なことがあるときは、お気軽にご連絡ください。少し気持ちが楽になるかもしれません。

電話・メールで子育て中に気になることや家での過ごし方、遊び方などについて、保育士・栄養士・看護師に相談できます。



■ お問い合わせ:保育所等・地域連携担当

電話:044-556-6732 FAX:044-556-6659 mail:45sahoik@city.kawasaki.jp

区役所で、身体・体重の測定や育児に関する育児相談が月1回あります。予約の詳細については、区HPを御確認ください。



■ お問い合わせ:地域支援課 電話:044-556-6729 FAX:044-555-1336

子どもの自己肯定感を高める

マジックワード

「はやくしなさい」「ちゃんとしなさい」「勉強しなさい」このような言葉は効果がでるところかかえて逆効果です。こどものやる気を奪い成長の芽を潰していきます。こどもの自己肯定感を育み毎日が前向きで明るく過ごせるよう、魔法の言葉で声かけてみませんか。

日時 3月6日(日) 10時~ 会場 幸区役所4階 会議室

講師 一般社団法人 教育デザインラボ 代表理事 石田勝紀氏

定員 50人(来場参加20人 オンライン(Zoom)での参加30人)
※新型コロナウイルス感染状況によっては、会場での実施を変更する場合があります。

申込方法 2月16日から区HPにて(先着順)



一般社団法人
教育デザインラボ
代表理事 石田勝紀氏

■ お問い合わせ:地域ケア推進課 電話:044-556-6730 FAX:044-556-6659

幸区地域包括ケアシステム推進事業講演会

「コロナ禍・コロナ後における地域での見守り活動」

コロナ禍において、顔を合わせたの集まりや交流が難しくなってからもう2年近くが経とうとしています。外出する機会が減り、近隣の方と顔を合わせることも減っている中、地域での見守り活動についての事例やヒントを学びませんか。講演会は、オンライン配信にて行います。また、講演の動画は、後日Youtubeの幸区チャンネルで配信予定です。

日時 3月3日(木) 10時~11時30分

実施方法 オンライン(Zoom)

講師 田園調布学園大学人間福祉学部 学部長・教授 村井祐一氏

申込方法 2月16日から窓口、FAX、区HPにて

定員 50名

村井先生プロフィール

博士(工学)・日本福祉介護情報学会(JISS)副代表理事・福祉ネットワーク相模原スーパーバイズオンブズマン 川崎市麻生区、横浜市で地域福祉(保健)計画の策定・推進委員(長)・アドバイザーなどに携わる。1998年より社会福祉領域における情報活用と地域福祉の推進を中心として実践・研究を続けている。近年は個人情報活用(防災・孤立防止見守りネットワークづくり、連携・協働の仕組みづくり)、福祉記録の活用、福祉広報の研究者として、福祉施設や地域福祉現場での実践と研修を行っている。



村井祐一氏

■ お問い合わせ:地域ケア推進課 電話:044-556-6730 FAX:044-556-6659

簡単!

ぽかぽか野菜レシピ

目標 1日350gの野菜を食べましょう!

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

白菜のうま煮



材料(2人分)

白菜…… 1/2株 しょうゆ…… 大さじ1
ツナ缶…… 小1缶 砂糖…… 大さじ1

作り方

- 1 白菜を洗ってざく切りにする
- 2 芯の部分を鍋に入れ、弱めの中火にかける(水も油もなし)
- 3 白菜から水分が出るまで軽く返しながら煮る
- 4 白菜の葉も入れ、ときどきかき回しながら煮込む
- 5 ツナ缶を煮汁ごと入れる
- 6 しょうゆ、砂糖を入れ、10分くらい煮て完成

ニラやネギなどを入れると更に美味しくなります



すいとん汁



材料(2人分)

すいとんのだね 薄力粉…… 50g(カップ1/2) 水…… 大さじ2

汁 水…… 500cc 塩…… 小さじ1/2
だしの素(粉末)…… 小さじ1 オイスターソース…… 小さじ1(なくてもよい)
酒…… 大さじ1 好きな野菜 適量
みりん…… 大さじ1/2 (キャベツ、人参、ごぼう、きのこなど)
しょうゆ…… 大さじ1

作り方

- 1 ボールに小麦粉、水を入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで混ぜる
- 2 野菜を食べやすい大きさに切る
- 3 汁の材料を鍋に入れて、沸騰したら野菜を入れ、すいとんのだねをスプーンで一口サイズになるように入れていく
- 4 野菜が柔らかくなるまで煮る



~いつまでもいきいき元気に過ごすために
フレイルを予防しよう~

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づき栄養・身体活動・社会参加を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイル予防のための栄養のポイント

- 主食、主菜、副菜のバランスを整えて、3食食べるように心がけましょう
- おかずはいろいろなものをまんべんなく食べましょう

まんべんなく食べるには…?

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」です!
10品目食べるよう心がけましょう。
食品をまんべんなく食べられているかチェックしてみてください!
不足しているものを確認して、食生活に活かしてみましょう。

食バラエティチェックシート

1日10品目食べましょう!

1日のうち、食べたものに
○をつけましょう。

日付	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 緑黄色 野菜	か 海藻類	い いも類	た 卵	だ 大豆・ 大豆製品	く 果物	○の 合計
1日											点
2日											点
3日											点
4日											点
5日											点
6日											点
7日											点



合言葉は「さあにぎやかに(に)いただく」
7点以上を目指そう!

*「さあにぎやかに(に)いただく」は、
ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した言葉です。

■ お問い合わせ: 地域支援課 電話: 044-556-6693 FAX: 044-555-1336