

あいさつ 館長 <sup>なかがわ さとみ</sup> 中川 里美

みなさま、お元気でお過ごしでしたか。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、数ヶ月続いた自粛生活も解かれ、軒並み閉まっていたお店も再開する中、ちょっとずつ、かつての日常を取り戻そうとしておられるのではないのでしょうか。公民館も6月から開館することができました。利用者の方々の変わらぬ笑顔を拝見し、職員一同、うれしく思っています。とはいえ、今までどおりとはいかず、活動内容によって使用できないケースもあります。主催事業も6月中は開催できない状況となっております。この先、3つの密を発生させないよう留意しながら、まずはできることから始めてまいりたいと考えております。よろしく願いいたします。

## 公民館からのお知らせ

## ・開館について



長期間にわたり、休館に対するご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」の解除を受け、6月2日(火)から生涯学習センター・公民館を開館〔申請時の混雑による感染リスクを避けるため、6月2日(火)から6月7日(日)までは受付期間〕、6月9日(火)から使用を再開いたしますが、施設を安全に使用していただくとともに、感染拡大防止の観点から、引き続き、3つの密(密閉・密集・密接)を徹底的に避けるとともに、手洗いや人と人との距離の確保などの基本的な感染対策を継続いたします。

情勢の変化に対応しつつ、皆様の命と健康を守ることを最優先に運営してまいりますので、新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために、ご協力をお願いいたします。

## ・貸館について

「公民館活動の具体例」などの条件などに照らして、会場や活動内容ごとに使用の可否を判断させていただきます(判断が難しい場合は使用をお断りすることがあります)。今後、使用にあたっての条件などを緩和することになりましたら、改めてご案内申し上げます。

詳しくは公民館までお問合せください。

## ・主催事業のご案内

令和2年度の主催事業は開催が決まり次第、お知らせします。



# 紙面インタビュー

配食だんご <sup>ひろみ</sup> 廣見 <sup>ひろみ</sup> 弘美さん

感染症の影響で人と会うことに制限がある中ですが、市民の皆さんにとって安心できる確かな情報を発信することが「いま公民館にできること」であると  
考え、地域の専門家に電話やFAXを使って、インタビューを行いました！

昨年度、登美ヶ丘公民館 主催事業『男性限定・「だんご」で楽々献立術』で  
講師を務めてくださった廣見弘美さんに、管理栄養士・認知症ケア上級専門士  
の視点から、シニア世代が在宅生活を元気に過ごすためのポイントを聞きました！



※写真は、2019年11月に  
開催した講座のものです。

—まずは、在宅の時間が長い時だからこそ気をつけたい、生活習慣や健康に関することを教えてください。

**行動を控え、家にいる時間が長くなると、運動不足や不規則な生活になりがちです。**

それは、筋力の低下や栄養の偏りにも繋がり、様々な病気の引き金にもなりかねません。



・2週間の運動不足で、筋肉量が25～30%減ることがあるとも言われています

筋肉量が低下すると血流が悪くなり、疲れやすくなったり、冷え性になったり、転倒や骨折のリスクも高まります。今は、家庭で気軽にできる体操、いすに座ったままできる体操など様々な方法がテレビでも紹介されています。毎日意識して身体を動かすことは大切です。ただし無理のない範囲で！無理をして身体を痛めたのでは、元も子もありませんから。

・ウイルスに負けないためには…「免疫力」を高める

筋肉量の低下には、タンパク質をとることが大切ですが、タンパク質の働きを助ける  
ビタミンB6も欠かせません。ビタミンDも必要ですし、ミネラルも大事です。



つまりは、3食規則正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が大切なのです。

また、現時点では、新型コロナウイルスに対して効果を示した食品は報告されていません。



—外出自粛で、高齢者のフレイル（心身が衰えた状態、虚弱）が進むことが問題になっています。

フレイル予防、認知症予防のために心がけることは何でしょうか。

外出自粛でストレスがたまったり、生活スタイルが大きく変わり不安を覚えることも多々あります。ストレスの感じ方は個々それぞれなので、一概には言えませんが、この「ストレス」が蓄積して「鬱」になることもあるそうです。最近では「コロナ疲れ」や「コロナ鬱」という言葉も聞かれます。少しでもストレスを軽減することは、とても大切なことです。そのためには、まずは「生活習慣を整える」ことが大切です。必要な情報をつかむことは大事ではありますが、必要以上に不安感や恐怖を感じることはよくありません。

「ステイホーム」しながら健康を保つために大切なことは、「運動」「栄養」「人とのつながり」です。身体も心も健康でいるために、私たち一人ひとりが自分のことを考え、隣の人を気づかい、変化を発見することだと思います。友人同士や家族同士と、定期的に連絡を取り合うのも一つの方法です。

すべてにおいて言えることですが、日々のちょっとした心がけの積み重ねが大事です！

最後に、公民館職員より配食だんごのアピールを…！中登美団地内限定で火・水・木曜  
の週3回、お弁当の配達を始められたと聞き注文したところ、団地に面する登美ヶ丘  
公民館にも配達をしてくださいました。手作りのおかずがこんなに入ってる…！



しかも届いた時にごはんがまだ温かくて…！大変美味しくいただきました！！  
ご興味のあるご近所の方は、「配食だんご」へぜひお問合せくださいね♪

日替わり弁当↑の他に丼物もあるそう  
です（次は何を頼もうかな～！！）