

若葉台地区社協だより

発行／若葉台地区社会福祉協議会 会長 太田 正廣
旭区若葉台3-2 連合自治会館内

2024年度 赤い羽根共同募金 結果報告

(若葉台地区社協赤い羽根共同募金担当 中野和巳)

今年度の赤い羽根共同募金は10月5日(土)と6日(日)の2日間、イトーヨーカドー1階入り口付近2か所で実施しました。生憎の雨模様の天候でしたが、多くの住民の皆様にご協力していただきました。皆様の善意に心より感謝申し上げます。

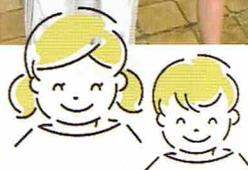
今年度から募金活動を土曜日と日曜日の二日間に限定して、ジュニアボランティアの子どもたちに全時間帯で参加してもらいました。地域でさまざまな福祉活動を展開されている方々やかがやきクラブの皆さんたちと協力しながらの活動となりましたが、子どもたちの声かけに対して多くの方々が募金にに応じていただきました。2日間とも活動に参加して声を出し続けてくれたメンバーもいて、そのパワーには驚かされました。

また、初日には権藤旭区長をはじめとした区役所の担当者の皆さんが激励に訪問され、活動中のジュニアボランティアの子どもたちを元気づけていただきました。

実施に当たりご協力いただいた「まちづくりセンター」と「イトーヨーカドー若葉台店」に御礼を申し上げます。皆様からいただいた募金は、地区の福祉活動を行っている団体等への支援や神奈川県内の災害支援、生活困窮者支援などに役立てさせていただく予定です。



(写真：募金活動の様子)



あたたかなご支援

ありがとうございました！



○募金活動の結果○

| 活動日 | 募金額 |
|----------|---------|
| 10月5日(土) | 89,011円 |
| 10月6日(日) | 96,456円 |

総額：185,467円



若葉台地区社会福祉協議会では、皆様への広報活動を更に推進する為に、ホームページとX(旧Twitter)で情報発信を強化しています。是非ご覧ください！

また、ご要望等がございましたら、HPよりお寄せください。



移動に困難を感じたら NPO いっぱい「のこのこの会」は

一般社団法人

のこのこの会

になりました。

ご利用に関しては従来通りです。

///

のこのこの会とは

のこのこの会の名称は、亀の歩みのように急がずゆっくりと活動するよう、会創設の先輩方が名付けたものです。福祉有償移動サービスとして、単独で公共交通機関を利用しにくい高齢者・障がい者・病弱な方々を対象に活動して、27年になります。実際の活動は、自家用車で病院・各種施設への送迎のほか、銀行・買い物・墓参りなども行います。



URL <https://nokonokonokai.my.canva.site/>

利用者・活動者を募集しています

若葉台3-2連合自治会館内
代表 木郷 誠
萩原 淳
080-7430-2836

会員制：お申込みいただいてから面接させていただきます。（入会金2000円）

活動時間：平日の月曜日から土曜日の8時から17時です。時間外も相談に応じます。

利用料金：細かな規定は入会時にお渡しします。若葉台在住の方が旭中央病院に通院の場合片道600円、聖マリアンナの場合1000円くらいを目安にお考え下さい。また病院等での待機も料金はかかりますが致します。当日発車後のキャンセルは、キャンセル料500円が発生します。

活動範囲：若葉台周辺を発着点とし、15km程度の範囲で活動しています。遠距離の場合については、相談に応じます。

事故時の対応：安全運転には十分留意しますが、万一事故の場合は車にかけられた保険の範囲で対応します。

運転者：11名（女性2名、男性9名）国土交通省の講習修了者且つ、この数年重大事故を起こしていない。（運転記録証明書等）送迎利用料は運転者の収入となります。（一部事務局費に充当）

送迎契約：基本的に送迎依頼は、前月に受付、月末の例会で担当を決めます。しかし高齢者・病人の方は計画通りにいかないことから、当月になってからの依頼も対応します。（ただし、当日の依頼はお断りしています）

行政との関係：「福祉有償移動サービス」として国土交通省・横浜市の指導の下に、活動を進めています。

関連団体：横浜移動サービス協議会・旭区および若葉台地区福祉協議会のご指導と助成金により活動を継続しています。若葉台地区も高齢化が進み、この活動もますます必要になっていることを感じております。

～ 食中毒に気をつけよう！ ～

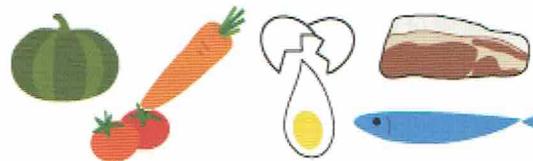
腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

今回は、家庭で特に気をつけていただきたいポイントについてご紹介します。



○買い物でのポイント

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう
- ・要冷蔵や要冷凍などの食品は購入後すぐに持ち帰り冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう
- ・賞味期限や消費期限を確認しましょう



○保管のポイント

- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を保つようにしましょう
- ・肉や魚は汁(ドリップ)がかからないよう、ビニール袋や蓋つきの容器に入れましょう

○調理のポイント

- ・調理を始める前、生の肉・魚、卵を触った後など、しっかりと手を洗いましょう
- ・生肉・生魚を切ったまな板と包丁で果物や野菜、調理済み食品など、そのまま食べる食品を切るのはやめましょう
- ・肉料理や焼き魚など過熱が必要な食品は、中心まで火が通るよう、しっかりと過熱しましょう

○後片付けのポイント

- ・余った食品は、冷蔵庫・冷凍庫にすぐにしまいましょう
- ・時間が経ちすぎたり、少しでもおかしいと感じた食品は捨てましょう
- ・食器・器具類はしっかりと洗浄・消毒をしましょう

※消毒の方法

- ・熱湯をかける
- ・消毒用アルコールを使う
- ・台所用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用する



今年の夏は長く

【食物繊維】

(横浜調剤薬局 若葉台店 羽曾部)



今年の夏は長く、非常に暑かったですね。まだまだ暑い日もありますが、夕には虫の声で秋を感じる事ができる様になってきました。季節の変わり目は日中の寒暖差があり自律神経の乱れや疲労感など体調不良をおこしやすいです。皆さんも注意してください。

さて、今回は糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に次ぐ第6の栄養素ともいわれる食物繊維についてです。

食物繊維とは『ヒトの消化酵素では分解されない食品成分』の総称で身体の中をそのままの状態でも通過し排出されますが、その過程で様々な働きをしてくれます。食物繊維は野菜、果物、海藻など植物性食品に多く含まれています。その中でも水に溶けやすい水溶性と水に溶けにくい不溶性があり、各々で体内での働きに違いがあります。

水溶性食物繊維は小腸でのブドウ糖の吸収速度を遅らせるため血糖値上昇を抑え糖尿病予防する作用や、ナトリウムやコレステロールを吸着し排出することで生活習慣病予防(高血圧予防やコレステロール値低下)にも作用があるとされています。水溶性食物繊維は野菜、果物、納豆、海藻に多く含まれています。特定保健用食品(トクホ)に使われる難消化性デキストリンは水溶性食物繊維になります。

不溶性食物繊維は水には溶けませんが、水分を吸収してかさが増す性質を持っており、大腸で水分を保持し腸の内容物を増やして排便を促す整腸作用があります。その際に腸内にある有害物質も排泄されるので腸内をきれいにし大腸がんのリスクを下げるとされています。また食品自体に噛み応えのあるものが多く満腹感が出やすいので肥満予防や改善にも作用できる様です。繊維の多い野菜、豆類、きのこ類、こんにゃくに多く含まれています。ほとんどの食品には水溶性、不溶性の両方が含まれるので、どちらかにこだ

わる必要はなく食物繊維自体を十分摂る様にしましょう。

1日の食物繊維摂取目標(18歳~64歳)は、男性21g、女性18gとされていますが、最近の食物繊維平均摂取量は14g前後と推定されており少し不足している方が多い様です。レタス1個(300g)に含まれる食物繊維量は3.3gになりますので目安にしてください。

食物繊維を多く含まれる食品を上手に摂ってお腹を健康にしましょう。

薬局に『食物繊維を上手に摂ろう』などの資料がありますので、是非ご相談ください。

食物繊維をしっかり摂ろう!



特殊詐欺にご注意を!

(振り込め詐欺・還付金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)

○ 旭区特殊詐欺認知状況 ○

57件

被害額 約 9,000 万円

(2024年9月末現在)

編集後記

コロナウィルスと酷暑で生活・仕事のパターンが変わりました。連合自治会・各自治会・若葉台地区社会福祉協議会のイベントも年間スケジュールが大きく変わりました。若葉台地区においては、この生活パターンの変更が高齢化に対応したものだと考えますが、コストアップと比例しているように感じます。

仕事におきましても、これら変化に伴うコストアップを販売価格へ転嫁できなければ、苦しい状況が続くと考えます。(金田道寛)