令和５年（2023）６月20日発行 →（第３７４号）

つどい・まなび・むすぶ

大津公民館だより

TEL/FAX
236-1217
休館日
毎週月曜日

百　寿　者（１００歳以上の人）

2022 年に９万人を越えた日本の百寿者は 52 年連続で過去最多を更新しています。20 年以上も継続して実施している「百寿者調査」という科学的な根拠に基づいた健康長寿の秘訣を探っている研究があります。

百寿者は他の高齢者に比べて慢性炎症が年の割には少なくて老化が遅く、心臓の老化を遅らせることが寿命を延ばすポイントです。それには定期的な運動を継続していると心機能が保たれ心臓の老化が進みにくいそうです。

それにもう一つはアミノ酸がバランスよく含まれている肉類や魚介類、乳製品、卵、大豆・大豆製品など良質なたんぱく質をしっかり摂ることです。魚に多く含まれる EPA や DHA の摂取量が多い人は歩行機能が保たれフレイルを予防し慢性炎症も抑えられる可能性が高く、また歯と口の中の健康を保ちしっかり食べてよく噛むことが健康寿命を延ばすためにも重要だということです。エビデンス不足ですが、社会とのつながりや近所づきあいなども認知機能の維持だけでなく、フレイルや健康寿命の延伸に寄与するのではないかと言われています。

長生きに特別な食事とか健康法といった絶対的な法則はなく、要は定期的な運動とバランスのとれた食事をとり自分なりの健康法のようなものを持って一定のリズムで規則正しい生活を送ることが大切だと言えそうです。

（フレイル：高齢期に心身の機能が衰えた状態）

７　月　の　行　事　予　定

教養講座	8日(土) 13時30分	どうする家康	歴史研究家 黒田美江子先生	行事予定 ◆連合自治会◆ 1(土)自治会長会 ◆幼稚園◆ 7日(金) 七夕会 20日(木) 終業式 ◆小学校◆ 19日(水) 給食終了 21日(金) 終業式 ◆中学校◆ １０日（月）～１３日（木） 保護者会 21日(金) 終業式 ◆ふれあい給食◆ 26日(水) ◆公民館掃除◆ 30日(日) ９時 オカリナ、太極拳、華道 の講座生の皆さん宜しくお願いします。
地域講座	15日(土) 13時30分	知っていますか？ 認知症	地域包括支援課 小林由美先生	
	14日(金) 28日(金)	子ども英会話教室 低学年15:15～ 高学年16:00～	武木田恭子 先生	
チャレンジ クラブ	15日(土) AM9時30 分	楽しい環境マジック	環境創造協会	
	28日(金) 10時～12:00	わんぱくランド 夏の工作教室(＊申込者)	移動 児童センター	
このゆび とまれ	14日(金) AM　10 時	七夕会＆プール	庄　寛　先生 浴衣、甚平、水着 笹飾り、水遊びパンツ	
大津 エンジェルス	21日(金) AM　10時	こどもとの遊び術講座 小麦粉粘土で遊ぼう	社協大津支部 ※汚れてもいい服装で！	

チャレンジクラブでサツマイモの苗植えと防犯講話

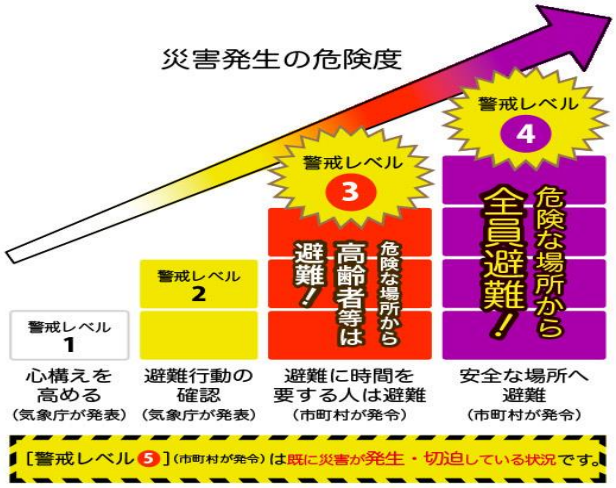
６月３日にチャレンジクラブでは恒例のサツマイモの苗植えを行いました。公民館の中庭のプランターに植えるのですが、根のない茎だけを挿し木して、根が出てきてサツマイモとなるのです。出てきた根は段々と太ってデンプンをいっぱい蓄えて美味しい芋になります。秋が楽しみですね。

また、１０日には網干警察の髙見嘉人さんに来ていただいて防犯講習を受け、異常者から身を守る護身術も教えていただきました。声かけ事案やつきまとい事案が多いのは平日の夕方で、下校時や遊びに行くときなど、なるべく一人にならないことや防犯ベルは毎年チェックすること。また、とっさのときにはできるだけ大声を出し、さっと逃げることが大切だと教わりました。

避難指示では必ず避難しましょう！

日本では毎年のように、大雨や台風などによる洪水や土砂災害、高潮などが発生し多くの被害が出ています。水害や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、防災情報をもとに危険度を直感的に理解し的確な避難行動をとることが必要です。住んでいる地域やそのときの状況、人によって方法は異なります。「自らの命は自らが守る」意識を一人ひとりが持ち、普段からどう行動するか決めておきましょう。

また、地域のどこにどんな災害のリスクがあるかをハザードマップで確認しておきましょう。ハザードマップは姫路市のＨＰで閲覧できます。



熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

症状としては①めまいや顔のほてり②筋肉痛や筋肉のけいれん③体のだるさや吐き気④汗のかきかたがおかしい⑤体温が高い、皮ふの異常⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない⑦水分補給ができない等があります。意識がはっきりしないときはすぐに救急車を呼びましょう。

（熱中症予防方法）

涼しい服装　　日陰の利用

日傘・帽子　　水分・塩分補給

初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。シーズンを通して暑さに負けない体力づくりを続けることが大切です。

＊＊移動児童センター、夏の工作教室申し込みは7月8日(土)～21日(金)までです。

＊＊先着20名です。定員になり次第、締め切りです。