

令和6年度町内委員

- 【北新町】武田 里織 松井 恵
- 【中表町】三寫るり子 島 フジ子
- 【上表町】山岡亜季美
- 【関町後】土田 タマ
- 【関町】進藤 正子
- 【愛宕町】大原 厚子 大谷千鶴子
- 【比内町】池田久美子 嵯峨 章子
- 工藤フミ子 石綿 律子
- 尾形真理子
- 【新屋駅前町】北谷 尚美 鈴木 由実
- 【高美町】安藤 薫 大塚恵美子
- 佐藤 寿子 畠山 知美
- 【日の出町】佐々木松子

前期活動報告

- 5月8日 総会
- 5月8日 新委員会
- 5月10日 新屋婦人会はつらつサロン (開講式)
- 6月19日 委員会・保健推進員総会
- 6月28日 新屋婦人会はつらつサロン
- 7月17日 委員会・友愛の郷(裁断)
- 7月26日 新屋婦人会はつらつサロン
- 8月21日 委員会(きずな91号発行)
- 8月23日 新屋婦人会はつらつサロン

新屋婦人会はつらつサロン

子供たちとの交流会

「新屋婦人会はつらつサロン」(以下、サロン)は65歳以上の会員を対象に会員同士が楽しく集い、地域との交流を図ることのできる場として毎月1回開催しております。6月28日に開催したサロンでは昨年引き続きルーテル愛児幼稚園の子供たちを招待して世代間交流の場を作ることができました。

今年も天候に恵まれ、西部サービスセンターに到着した幼稚園バスから35名の子供たちが降りてきました。園長先生にもお越しいただき、サロン参加者をあわせて70名での開催となりました。

サロン参加者は幼稚園の子供たちと歌や手遊びなどを楽しいひとときを過ごすことができた盛り上がりとなりました。最後



にサロン参加者全員でアーチを作り幼稚園に帰る子供たちを見送りました。サロン参加者からは今年も楽しかったとの声をいただくことができました。



ルーテル愛児幼稚園のみなさまにおかれましてはこの場を借りて感謝申し上げます。

最後に「新屋婦人会はつらつサロン」は新屋婦人会の主軸事業と位置付けております。

あとがき

今年も暑い日が続いております。水分を補給しながら、エアコンも使用して熱中症予防に心がけましょう。

編集員一同

きずな

令和6年8月
 発行人 新屋婦人会 正子
 編集員 進藤 新屋婦人会 文化



事業のご紹介と社会参加の大切さ



秋田市保健所保健予防課(新屋地区担当栄養士) 渡辺 恵

4月から新屋地区の担当となりました管理栄養士の渡辺と申します。

新屋地区では、「食と健康のお話し会」という事業で10月に講話をさせていただく計画です。「食と健康のお話し会」は、

地域の皆様が望ましい食習慣と生活習慣を確立し、健康な地域づくりができるよう支援することを目的にした事業で、今回は適塩をテーマにお話しをする予定です。「塩分を控えるとおいしくなくなる」、「減塩が続かなくて困っている」という

かたもいらつしゃると思えます。講話では、自分や家族の健康のために、おいしく続けることができる、適塩クッキングのポイントをご紹介します。この「食と健康のお話し会」は新屋地区では初めて

実施します。新屋婦人会の委員のみなさまが地域の健康づくりのために実施、ご準備されることに感謝を申し上げます。大変心強いことと感

じます。このほか、みなさん、「フレイル」という言葉は聞いたことはありませんか。フレイルとは、加齢とともに体力や気力、社会とのつながりが弱くなってしまった状態です。フレイル予防は健康長寿の鍵を握っています。このフレイルを予防し、健康長寿を目指すための3つの心得があります。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することです。特に、社会とのつながりを失

うことがフレイルの最初の入り口になります。社会参加をするためには、社会参加の場が必要です。新屋地区でも平成7年12月に保健推進員が設置され、婦人会の皆様が保健推進員を兼務し、さまざまな健康づくり活動をされております。近年、町内会やサークル活動等が希薄になる中、「食と健康のお話し会」や「はつらつサロン」のような社会参加の場があることは、まさに「社会参加をすること」に大きく貢献しており、素晴らしいことと思えます。地区担当栄養士として少しでも皆様の活動のお力になればと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年度婦人会役員

- 会長 進藤 正子
- 副会長 佐々木 松子
- 会計 大原 厚子
- 監事 畠山 由美子
- 五十嵐 幸子