



九月二十日発行
ささお村づくり協議会

第十二回 上笹尾健康福祉祭り、開催

第十二回上笹尾福祉健康祭りが、九月十五日(日)に盛大に開催されました。台風接近中で、あいにくの小雨という天候でしたが、五〇名の会員の皆様、そして行政区の敬老会出席は初めてという、堀内副市長も来賓としてご出席いただきました。

最初は、市役所介護支援課の中田保健師さんより地域の健康の様子を話していただき、次に市役所健康増進課の小澤保健師さんより、「椅子に座ったままでもできる健康体操」のご指導を受けました。次に甲府市内病院勤務の総合内科医師・良雪雅医師に去年に引き続き講演をしていただきました。演題は「最期の場所の選び方」と、やや重いテーマでしたが、これは全員に共通する課題であり、改めて向き合う機会を持つことができました。「延命治療の提案は受け入れない」「最期は自宅で」という意見が多数を占めていました。いずれにしても家族でよく話し合うことが必要です。

講演と並行し、血糖値検査と骨密度検査が行われました。数値の高い方には、病院での健診が提案されました。このような機会を活用して、自分の健康状態のチェックをすることができ、とても良かったというご意見を頂きました。

昼食には、食生活改善推進員の方々が、お年寄り向きの低カロリーで柔らかいお弁当を作ってくださいました。皆さんおいしさと残さず召し上がっております。



ました。

午後は、宮坂様の舞踊、佐藤様の民謡、交通安全講演、酔亭化枝さんの落語など、イベント盛りだくさんの一日を楽しんでいただきました。

(中山 宏樹)

イベント情報

●上笹尾塾●

【日時】九月二八日(土)

一〇時～一五時半

【場所】上笹尾公民館

小学校四年生から六年生を対象とした、イベント型学習プログラム。サツマイモ掘り、焼き芋、医学博士の井上潤一氏を招いての「微生物学教室」を予定。要申込。

【問合せ】三六一二五九六(中山)

ニュース

●木の駅作り●

レインボーライン沿いの区有林への木の駅開設が、区会にて承認され、作業を開始します。区民の施設ですの

で、農作物の直売所として、お茶の飲める憩いの場としての活用ができるよう取り組みを進めます。

●健康配慮型お弁当づくり●

スーパリーやまご協力のもと、高齢者向き弁当(介護弁当、低カロリー弁当、名称は順次決定)の開発をいたします。





「骨密度のはなし」

先日、上笹尾福祉健康まつりにお邪魔し、来場者の方に骨密度健診と血糖値健診をさせて頂きました。血糖値健診の方はやや異常値の出た方がいらつしました。骨密度は概ね良好でした。

健診を行うと、骨密度に興味を持たれる方はとても多いように感じます。骨密度とは文字通り骨の強さのことで、低いと骨折がしやすいと言われていま

す。男性は年をとってもあまり問題ないのですが、女性は閉経後、女性ホルモンが減ることに より急激に低下します。このように骨密度が低下した病気を骨粗鬆症と言

います。ですから、高齢者の骨折は男性よりは女性の方が多いのです。



骨密度を上げるのに、カルシウムの多い食事などは、それだけではある程度の年齢以上になるとあまり効果がないとされています。最も効果があるのは運動であり、週に二〜三回、一回につき三〇分〜一時間程度の歩行が有効です。夏場は朝や夕方の時間帯、冬は昼間の時間帯で、犬の散歩ついででも結構です。まず歩き始めることから取り組みましょう。

また、高齢者の骨折をしやす

い三大部位は手首、足の付け根、背骨であり、転倒して手をついた時や尻もちをついた時に骨折をします。バランス感覚を鍛え、転倒しないことも非常に大切です。そのためにも、適度な運動は効果的と言えるでしょう。

(良雪 雅)



こんにちは！先日は「第十二回 上笹尾福祉健康まつり」にて皆さんとお弁当開発の為にアンケートに協力いただきありがとうございました！これから皆さんの知恵と力を借りながら、一緒になって面白い取り組みをしていきたいと思っ

ています。全国的にも地方の過疎化は進んでおり、その解決が求められています。しかしながら、どの地方にも地方特有の課題がありますので、一概に「こうすれば解決できます！」とは言えません。なので、皆さんと一緒に地

域の課題を見つけ、その解決に向けて取り組んで行く事が大切だと考えていますので、皆さんと意見交換をするような場を作っていきたいと思っ

ています。山梨県内にも色々面白い事例が有りまして、都留市でも三世代交流による地域活性化に取り組んでいます。テーマを地域資源（地域に根差した産業、農作物や自然環境、そこに住んでいる人も資源と言えます）の活用としており、地

域や地域外（外の目も大切ですので！）のみんなで互いに励まし合いながらワイワイ元気に取り組んでいます。この「ささお村」もそうやって元気にやっていきたいですね！

(戸田 達昭)

写真(右)：甲府市山交百貨店にて専用ブースを開設。都留市の伝統産業である織物をアピール。
写真(左)：都留市の市役所職員や大学生との協働。



域や地域外（外の目も大切ですので！）のみんなで互いに励まし合いながらワイワイ元気に取り組んでいます。この「ささお村」もそうやって元気にやっていきたいですね！

ささお村づくり協議会
の、つぶやき。...一言

このコーナーには、ささお村づくり協議会からのお知らせや、活動の内容のご紹介を掲載致します。

皆様、ささお村づくり協議会のウェブサイトがあるのはご存じですか？実は、協議会が結成された二〇一一年より運営がされているのです。今年度の事業開始に伴い、デザインを大幅にリニューアルいたしました。(写真) ささお村エリアのイベント情報や記録などを載せておりますので、ぜひチェックをしてみてください。



ささお村づくり協議会ウェブサイト
<http://sasao-village.com/>