



大町市キャラクター
おおまびよん

／お互いさまのまちづくり

第171号

平成26年 8月1日

社協 おおまち



とっちり一座

「食」の大切さを伝えるー

ゆずり葉の会（中島節子会長）では、地区内の高齢者60名を招き「七夕交流会」を開催した。アトラクションでは、会員で結成した「とっちり一座」による寸劇をおこなった。

テーマは「食育の授業」、小学校の祖父母参観が舞台。会員が小学生を装い、観客は参観に来たおじいさん、おばあさん。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い・サ・ン・タ・ク・ロース」が授業の内容。「さんまは一匹を2人で食べる」「ロース肉は一日うす切り2枚がいい」など、劇を通して食の大切さを伝えた。「高齢者になれば漬物にみそ汁だけの粗食はダメ。いろんな食材をバランスよく食べることが大事」とまとめた。

観客は、「食の大切さを面白おかしく聞くことができた」。「いつもゆずり葉の会には感謝」と話していた。

7月24日（木） 上一基幹センター

主な
内容

- ◆座談会「高齢者の食を考えてみませんか」…2～5ページ
- ◆あなたにインタビュー……………6ページ
- ◆大町市総合福祉センター利用について…7ページ

- ◆社協特別会費のお願い……………8ページ
- ◆心配ごと相談日程 ほか……………9ページ
- ◆お知らせ 保育サポーター要請講座 ほか…10ページ

特集 座談会

高齢者の「食」を考えてみませんか

年をとれば『粗食』がいいって本当？

日本は世界一の長寿国。高齢化が進み、現在5人に1人近くが65歳以上の高齢者です。健康で豊かな生活を送るために、食生活は重要な要素です。加齢によって人間の「食」はどのように変化するのか、健康長寿を実現する「食」とは何かなど、高齢者の「食」について考えてみたい。

よく「年をとれば粗食がいい」という声を聞きますが、これは本当にいいことなのでしょうか。ご年配の皆さんにお集まりいただき、普段の食生活についてお話を伺いました。

座談会を通じて、「食」について考える機会になれば…。



●参加していただいたメンバー

仁科 満保さん（八坂切久保南）

竹川 照代さん（大町不二塚町）

長尾 方子さん（大町不二塚町）

飯沢 敏夫さん（美麻二重）

倉科 久江さん（大町大新田町）

司会 遠藤 照子さん（管理栄養士）

普段食事で気をつけていることや実践されていることは？

■竹川／年を取り、動物性のものばかりでなく、苦手な野菜を取るように心掛けている。きゅうりの上にシーチキンをのせるとか、野菜と動物性のものを混ぜて食べるよう工夫している。

■長尾／体にいいと聞いて、毎朝、玉ねぎとらっきょう酢を混ぜたものを食べている。卵は栄養がよく卵焼きで食べている。

■仁科／卵焼きに三つ葉やのりなどを細かく切っ

て混ぜると野菜も取れるしおいしい。

■飯沢／「卵は毎日食べろ」と医者に言われた。今でも、卵掛けごはんを食べるが、醤油のかけ過ぎはダメと家族に言われる。

■仁科／醤油もいいが、塩分を考えてめんつゆで代用している。

■遠藤／野菜を多く取ることはいいし、タンパク質も大事な栄養。一緒に取ることはいいこと。卵で気になるのはコレステロール。特別数値が高い方は控えたほうがいいが、卵



は栄養価も高く一日1個は食べたほうがいいですよ。

3食しっかり食べていますか？

■倉科／朝あまり食べない。一人暮らしの切ないところ。バランスよく食事することを考えて、温野菜にと工夫している。医者から豚肉から良質なたんぱく質が取れると聞き、豚肉を取るようにしている。月1回はレストランで、ポークソテーを食べている。

■遠藤／外食は健康を考えると敬遠されがちですが、そうでもないと思う。高齢になると、外出することでさまざまな刺激も得られいい。



司会 遠藤 照子さん
(管理栄養士)

■飯沢／嫁が料理

をしてくれるので、3食食べている。野菜たっぷりの味噌汁であり、家族にも野菜をしっかりと食べてと言われている。

■長尾／一人でいると、漬物だけでいいやと思うこともあるしね。

■仁科／あまり肉を食べないかな。レバーはときどき食べるけど。野菜炒めにして食べていることが多い。

■長尾／一人でいると多く作ってしまうことはないですか？

■仁科／野菜炒めとか多く作ったときは、翌日は、片栗粉を入れて旨煮風にしたりと工夫して食べている。

■遠藤／楽しんで食事をするのがいいですね。飯沢さんはご自身で料理されることはありますか？

■飯沢／料理はほとんどしない、嫁がやってくれている。豆類を食べたほうがいいのか、塩分は控えてと作ってくれている。



おすすめの健康料理は？

■竹川／野菜たっぷりの味噌汁が一番。栄養も取れるし、お腹いっぱいになる。母親が作ってくれた昔からある料理。

■倉科／昔からある和食が一番だと思う。親が子へしっかり引き継がなければね。

■遠藤／出来あいの料理がたくさんあり手軽においしい食事ができる時代。手料理が少なくなっている。

■飯沢／畑で作った野菜を使って、嫁が料理をしてくれている。

■長尾／おススメは、玉ねぎをらっきょ酢でつけたもの。

■遠藤／玉ねぎは血液をサラサラにしてくれるといわれている。たくさん食べなければ効果が出ない。いろいろな種類の食材を少しずつ食べることが大事ですよ。

■仁科／「サルナシ」を作っている。キウイのような味で、ジャムにするとおいしい。便秘に効きますよ。



切久保南 仁科 満保さん

■長尾／それはいい。薬を飲むより、おいしく健康になりそう。

■遠藤／玉ねぎもサルナシも抗酸化食品で、体をさびさせない食品ですね。

■竹川／ヨーグルトもいいよね。毎日食べている。

■遠藤／ヨーグルトも含めた乳製品はカルシウムが取れて、高齢になって骨をもろくしないため取った方がいいですね。

年を取ったら「粗食」がいいと聞きますが、どう思いますか？

■竹川／「粗食」はどうかと思う。

■倉科／いろんな物を何でも食べなきゃいけない

い。粗食ではいけない。腹8分目が大切。

■飯沢／昔は物がなくて、粗食だった。魚や肉なんて、年1回食べれるかどうかだったな。

■長尾／若いころに比べて量は食べられないよね。便秘気味にもなるし。

■遠藤／いくら元気とはいえ、若いころと比べると体全体動きが悪くなるし、代謝も落ちますからね。

■倉科／話を聞いていると、若いころは粗食で、年寄りになってからはある程度食べることが元気で長生きするコツなのかね。だから、物のない時代を経験した今の年寄りは元気なのかね。



大新田町 倉科 久江さん

■遠藤／高齢になると栄養の吸収率が下がるので、年をとればとるほどいろいろな食材を食べる方がいいですね。

■飯沢／肉や魚は毎日食べてはダメとよく聞か。

■遠藤／食べ過ぎはいけないということで、毎日食べてもいいんです。肉を60gとか、それぞれの量が決まっていますが、そんなことを考えると食事が楽しくなくなってしまう。腹8分目でいろいろな食材を食べることがいい。

■竹川／お肉で気にしていることは、ビタミンB1が取れる豚肉を食べるようにしている。自分に足りないなと思うものを食べるようにしている。

■遠藤／皆さんは粗食ということとはなさそうですね。粗食は貧しい食事ということだけでなく、一つの食材だけを食べるということも粗食。昔のような味噌汁と漬物で食事を済ませていると、血管の病気にかかりやすくなります。多くの食材を食べることが大事。



年をとると、油ものが苦手になるといいますが、油料理は食べますか？

■倉科／かき揚げが好きで、よく作って食べる。野菜もたくさん入れることができる。

■飯沢／天ぷらが好きで、なすの天ぷらがおいしいね。



■竹川／油炒めの料理を食べることが多いね。

■仁科／サラダ油ではなく、菜種油など健康にいいと言われている油を使っている。

■遠藤／油ものは年をとると敬遠されがちなんです。高齡になってからこそ、油に含まれる栄養もある程度取ることが必要です。1日1～2品油ものを食べ、ごま油をちょっとかけて食べるだけでもいい。

健康のために運動は大切。朝起きてからすぐに運動をしますか？

■飯沢／家内は、朝起きると20分くらい散歩に出かける。帰ってきてから朝ご飯を食べている。

■遠藤／歩くことはいいこと。朝起きてから何も口に入れずに運動することは避けてほしい。

バナナ1本でもいい。高齡になればなおのこと。

■飯沢／話は違うが、昼に焼酎1杯、夜は2合晩酌している。

■竹川／だから、元気なのかな。発散できているってことかな。

■遠藤／うーん。少し多いかな。適量のお酒は健康にいいといいますが、一日2～3杯程度がいいと思う。



二重 飯沢 敏夫さん



高齢者の「食」で、“こんなことをやってほしい”と思うことは？

■竹川／男性の料理教室では、やる場所が限られる。栄養士などに来てもらって、話を聞くだけでもいいと思う。



不二塚町 竹川 照代さん

■飯沢／月1回料理教室に行くが、教

わっても家に帰るとダメ。ゴーヤを使った料理を家族に作ったことがあるが失敗。ゴーヤの苦みを抑えるのにシーチキンがいいとあったが、家に無く、サバ缶で代用したがいけなかった。それ以来作っていない。

■竹川／男性が料理を勉強することはいいね。料理ができるようになるだけでなく、コミュニケーションがとれると思う。



■遠藤／今、平均寿命と健康寿命との差が女性で約12年。男性で9年あるとされている。平均寿命が男女とも長くなっている中、男性が女性を介護しているお宅も少なくない。女性も健康であるために努力が必要では。

これから社協や行政に期待することは？

■長尾／料理教室をやっても、参加者が少ないでしょ。理由はさまざまだと思いますが、場所が限られたり、人集めが大変ですね。

■遠藤／皆さん人生の先輩方は、料理のことたくさん知識をもっている。何かそこにできることはないでしょうか。

■長尾／文化伝承みたいなことだね。

■遠藤／何かと便利な世の中、手間のかかることはやらないし、知らないと思うんです。

■竹川／核家族もあり、昔のように家庭内で自

然と受け継がれてきたものがなくなっているからね。

■倉科／昔は、何をするにも地域の行事だってすべて手作りだった。大変だったが、その中で隣近所交流もできたよね。

■長尾／年寄りが社会参加も兼ね、若い人に昔の料理を教えるとかしたらどうか。

■遠藤／地域では、介護予防で健康体操を盛んにやっていますが、それと一緒に「食」に関するのをやればいい。「食」だけでは人が集まらないなら、集まっているところでやればいいんですよ。

■竹川／そうだね。体操教室に行く人は高齢な人が多いでしょ。まさに「食」について勉強した方がいい人たち。

■長尾／昔に比べ、地域の交流する場が少なくなったね。体操教室でも「食」に関することでも、地域交流の場をつくるのがいいことだね。



不二塚町 長尾 方子さん

■竹川／今日来た皆さんはお元気ですね。何かしら健康に気をつけて実践されている。中には意識していなくてもそうなっている。

■遠藤／平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばしている皆さんだということですね。皆さんがどうして元気なのかをこの「座談会」を見た方が「そうか」と参考にしてもらえればいいですね。

■竹川／何もしていないようで、元気な人は自然といいことをしているね。

■遠藤／外出やお話をしたり、交流することはいいことですし、現在やられていることを継続してほしいと思います。皆さんありがとうございました。





食生活 気を付けていることは?

●男性も料理をする時代



食育インストラクター
平 秋葉林
長島 勇次さん

身の回りにある食材を食べることが大事。野菜などを作って食べることが健康にいい。旬なものや賞味期限や消費期限をしっかりとみて、頭で考えて買い物をする。『選食力』を身に付けることが介護予防にもつながる。男性高齢者が料理を知らない。便利な世の中で料理をしなくても生活ができるが、栄養の偏りがうまれる。男性も料理をする時代。一人ひとりの認識を高める努力を。

●たくさんの種類の食材を食べている



常盤 上一
小杉 幸子さん

畑の土づくりと野菜づくりにこだわって、自家製のものを食べている。鶏肉も大好きで毎日食卓に並んでいる。ごはんも7分づきにした玄米ともち米を8対2の割合で炊いたものを食べている。

それぞれの量は少ないが、毎食たくさんの種類の食材を食べるよう心掛けている。

●1日3食好き嫌いなく



美麻 新行
市岡 幹雄さん

一人暮らしも10年以上になる。食事は毎日のことだし、基本は好きな物を食べる。肉や魚よりも昔ながらの漬物や野菜料理が好き。

ただ、ご飯もおかずも食べ過ぎないように、決まった量を食べるように気を付けている。お酒も控えて半年になる。1日3食、好き嫌いなく食べることが大事。

●バランスよい食事を…



社 山下
山岸 恵美さん

毎回の食事には、量ではなく種類を多く料理するよう心掛けている。

野菜ばかりでなく、お肉やお魚もバランスよく取るようにしている。

生野菜は市販のドレッシングを使わず、自家製の梅酢をかけて食べたり、夏場は特に、ドクダミと麦で煎じたお茶で水分補給を欠かさない。

3食とすることは当然だが、朝と昼はしっかり。夕食は少なめにしている。

●肉や魚も食べなければ…



大町 相生町
斉藤 元江さん

近くにスーパーが無くなり、生協を利用している。歩かなければいけないと思い、簡単なものはなるべく買い物に出掛けている。年を取って、火も怖いので、昼間一人のときは料理をしていない。肉や魚も食べなければと思っているが、苦手で食べれていない。年を取ると、料理をすることが面倒になってきている。生協やコンビニには出来あいのものであって、便利な世の中です。

●3食しっかり腹8分目で



八坂 曾山
石川 喜一さん

一人暮らしとなってからは、特に食事は気にするようになった。

とはいっても、この栄養が何グラムでといった細かいことはご飯はまずくなるので考えず、基本は好きな物を3食しっかり腹8分目食べる。

食べ過ぎず、間食も控えることを考えている。自宅で取れた野菜を多く食べるようにし、野菜不足を解消。自分で作って自分で食べる。だからこそ量を調整できる。

大町市総合福祉センター ご利用ください



やります!公衆浴場 “無料開放デー”

より多くの方に、公衆浴場を知っていただくとともに日ごろの感謝を込めて、“無料開放デー”を設けます。この機会にぜひご利用ください。

区 分	1回券	回数券(6枚)
一 般	400	2,000
65歳以上	200	1,000
小中学生	200	1,000
障がい者	200	1,000

※家族同伴の場合、小学生料金は無料です。

こどもの日無料開放デー

5/5

ご家族そろって
お越しください。



敬老の日無料開放デー

9月敬老の日
の前日

敬老の日は定休日。
だから前日に開放。

お年玉無料開放デー

1/3

初詣のお帰りに
いかがでしょうか。



あなたの出番! エントランスホールをご活用ください

正面玄関を入ってすぐのエントランスホールは、広い空間でセンター来場者が必ず通る場所です。この場所にふさわしい、発表の場として活用してみませんか。

どんなことに活用できるの?



例えば…あなたの作品・活動の発表の場として活用ください。



絵画・写真・手芸作品など
あなたの個展会場として…



コンサート会場として…

◆ご利用案内

- 公共施設ですので、営利を目的とした利用はご遠慮願います。
- 利用希望の方は、事前に事務局へご連絡いただき、日程や利用内容を調整のうえ、ご利用いただきます。

◆申込 大町市社協 TEL22-1501



会議室利用の減免制度が変わりました。

今回の改正で

『市民の福祉、健康及び体力の増進並びに文化の振興を目的』とする非営利の団体は、利用料全額減免! となりました!

例えば

非営利が大前提で、
○健康体操のサークル活動
○地域のさまざまな諸会議 など
は減免対象です!



【大会議室】定員：概ね60名
料金：500円/時
空調：300円/時
音響、マイク、DVD、プロジェクター完備



【小会議室】定員：概ね15名
料金：200円/時 空調：200円/時
2室あります。少人数での会議に最適。



【休養娛樂室】

定員：概ね60名
料金：500円/時
(貸切時)
空調：300円/時
20名以上で貸切利用可能
ステージあり、音響、マイク、DVD完備、カラオケ機材貸出可能



お互いさまのまちづくり

大町市社会福祉協議会

『特別会費』のお願い



大町市社会福祉協議会の事業にご理解いただき、地域福祉活動への財政的支援をしていただける「特別会員」を募集します。

あなたの会費が地域福祉を支えることになります。多くの方の応援をお願いします。

募集方法

- ① 8月より、担当民生委員の皆さんが、ご家庭にお伺いします。
- ② 年間を通じて、社協事務局でも受け付けしておりますので、ご協力をお願いします。

特別会費
お一人
3,000円

会費で支えられている事業をご紹介します。

地区社協・小地域ネットワーク活動助成



俵町いつわ会体操教室



三世代交流事業（児童センター）



借馬ぬくもりの会お楽しみ会

ボランティア団体活動助成



ゆずり葉の会 おはぎ会

広報・啓発活動



広報紙「社協おおまち」

福祉教育・担い手育成



高校生が高齢者疑似体験中

事前予約にご協力ください。 ☎ 22 - 1501 (大町市)

大北地域心配ごと相談日程 8月・9月

8月	開催日	時 間	相談内容	担当者	場所	開催者・連絡先
8月	8月11日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22 - 1501
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	8月25日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	8月12日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62 - 9544
	8月26日(火)					
9月	8月6日(水)	13:00～15:00	生活相談 子育て相談	民生委員 児童委員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62 - 9000
	8月6日(水)	13:00～16:00	司法書士相談	司法書士	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72 - 7230
	9月8日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22 - 1501
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	9月22日(月)	13:00～16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
		13:00～15:00	司法書士相談	司法書士		
	9月9日(火)	13:30～15:30	なんでも相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62 - 9544
	9月3日(水)	13:00～15:00	生活相談 人権相談	民生委員 人権擁護委員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62 - 9000
	9月9日(火)	13:00～16:00	人権相談 心配ごと相談	人権擁護委員	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72 - 7230
	9月10日(水)	13:30～16:00	心配ごと相談 行政相談	司法書士 民生委員 行政相談員	小谷村開発センター	小谷村社協 ☎82 - 2430

◎お気軽にご相談ください。
このほか、【常設相談】土日
祝日を除き毎日受け付けて
います。 ☎22 - 1501

★電話相談 どんな悩みごともお気軽にどうぞ。

★日常生活自立支援 障がい者・高齢者の方で、ご自分で判断することが難しく、
日常生活や財産管理についてお困りの方。

★ボランティアセンター(社協内) ボランティアについての相談。

ふれあいの窓

善意の寄附をありがとうございます

H26. 5. 16～7. 15(敬称略)

【現金】

降幡 芳夫……………50,000円 大町高等学校(文化祭売上金一部)……10,000円
長沢 朝子……………1,998円

【物品】

昭和電工(株)大町事業所…アルミ缶ソフトドリンク36箱(大北管内の障がい者作業所へ配布しました)
白本 孝行……………庭木2本(総合福祉センター中庭へ植樹しました)
神栄町女性部……………タオル・日用品多数

【使用済切手等】 匿名多数

参加者
募集!!

“あなたの子育て経験を 生かしてみませんか” 保育サポーター養成講座



全5回の講座

保育サポーターは、行事や講座の時などに、
参加者のお子さんをお預かりする託児ボランティアです。



- 日 程 ① 8/26(火) ② 9/2(火) ③ 9/16(火)
④ 9/30(火) 他託児体験 1回
- 内 容 子どもの遊びや栄養、読み聞かせや幼児安全法講習を予定
しています。
- 費 用 ◆教材費として200円/人 ◆保育園昼食代として250円/人
- 申 込 8月15日(金)までに女性未来館ピュアへ TEL22-0694



地域のちょっといいところ 再発見! 写真募集します!!

◆応募方法

- ①郵便または電子メールで、写真(データまたは現像したもの)、氏名、住所、連絡先、写真の詳細(撮影日時、場所、内容)を明記してください。

②送付先

【郵便】 〒398-0002 大町市大町1129番地
大町市社会福祉協議会 広報担当 宛
【メール】 soumukikaku@omachishakyo.org

※応募いただいた写真の返却
は行いません。また、掲載さ
れない場合があります。



◆はじめての
ボランティア
保育園児が、農具川で芝桜
の花植えボランティア

みなさんの住んでいる地域で「ちょっと
いい」ところありませんか?

大町市社協では、市内のふれあいやお互
いさまの地域活動など、地域の「ちょっと
いい」と思う写真を募集します。

いただいた写真は、今後社協の広報紙や
ホームページ等へ掲載させていただき、活
用させていただきます。



◆地域で雪かき! 隣近所協力
して、雪かき作業をしています。



◆地域の交流会
隣近所、顔の見える
関係づくり。こんな
ことしてます。

とても便利なパンツを紹介します!

畑作業や庭の草取り、腰をかがんでの作業は大変な
もの。熱中していると知らずに背中が出ていることも。
また、「うちのおばあちゃん腰が曲がって、歩いている
と背中が出てしまう」という方。

『ばいはるちゃんパンツ』をお試してください。

●問い合わせ先

地域活動支援センター ばいはるちゃん にとろ
大町市平西原8040-291 TEL0261-85-0243



着物生地で、すべて1点もの。
腰がかがんだ方にも、はきや
すく動きやすいパンツです。
(1着 4,800円)

着た感想は...

おしり回りがゆっ
たりで、動きやすい



「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿などみなさんの声をお寄せください。

〒398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター内

編集・発行; 社会福祉法人 大町市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL22-1501 FAX22-7071

URL <http://www.omachishakyo.org/> E-mail soumukikaku@omachishakyo.org