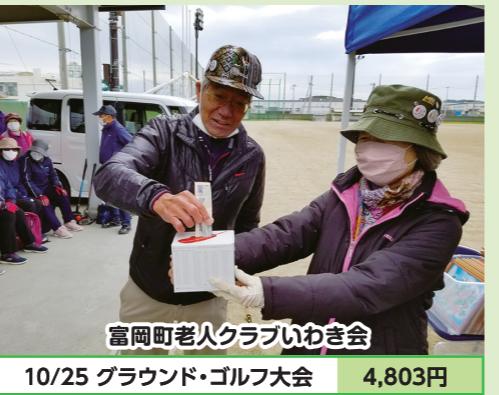


赤い羽根共同募金 ご協力ありがとうございました

「赤い羽根共同募金運動」の開始に伴い、多くの団体が事業活動の際に募金活動を実施してくださいました。ご協力くださいました皆さま、本当にありがとうございました。

お寄せいただいた募金は、地域福祉に役立てられます。今後もご協力よろしくお願ひいたします。



富岡町共同募金委員会 [電話]0240-22-5522

10月 社協会員にご加入ありがとうございました

当協議会の事業や活動に多くの皆さまが賛同してくださり、令和4年度社協会員に加入していただきました。皆さまに納めていただいた会費は、地域福祉活動の貴重な財源として活用させていただきます。

10月集計

期間	一般会員	特別会員	法人募金	金額
10/1 ~ 10/31	13人	6人	1件	36,000円

●10月中に会員になってくださいました方は下記のとおりです。

(株)猪狩商店

青山 聖	猪狩 幸雄	川上 延男	三瓶美紀子	中島 一郎	横須賀幸一	渡邊 文子
猪狩幸四郎	大河原サタ	齋藤 幸子	関根 亮一	中本トシ子	横田 貞人	[順不同・敬称略]
猪狩 裕	折原 泉	三瓶 忠壽	瀧崎真知子	早川千恵子	吉田 久男	



温かいご支援ありがとうございます。
令和4年10月1日～令和4年10月31日

ご遺志金

匿名 1件

ご寄付

氏名

食料品・日用品

匿名 2件

社会福祉法人 富岡町社会福祉協議会

住所 〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央1丁目8-1 富岡町総合福祉センター内
MAIL tomi-181@tomioka-shakyo.or.jp
URL http://www.tomioka-shakyo.or.jp/
facebook https://www.facebook.com/tomiokamachi.shakyo/

TEL 0240-22-5522

FAX 0240-22-4870



秋のバス遠足

富岡
笑顔じゃんじゃん教室

11月2日「笑顔じゃんじゃん教室・秋の遠足in福島市」を行いました。「道の駅ふくしま」で昼食と旬の果物や植木等の買い物を満喫した後は、「四季の里」でガラス絵付け彫りを体験しました。カップの内側に好きなイラストを貼り付け、油性ペンで書き写し、リューター(研削工具)を使ってガラスを削る工程があり、慣れない作業に苦戦しながらも、彫り終えた作品を手に笑顔が見られました。帰りの車内では「両手いっぱい買物をして帰りが大変です」「初めてのガラス絵付け彫り体験に感激しました。工具を買って家にあるカップを絵付け彫りしたくなりました」等々、車窓から見える紅葉をバックに沢山の感想が聞かれました。



いわき
ちょこっとカフェ

10月19日 お出かけサロン「ちょこっとカフェ」では、茨城県までバス遠足を行いました。最初に向かった「ひたち海浜公園」は、ソバの花やコスモス等が咲き乱れており、中でもコキアが真っ赤に色付いて丁度見頃でした。

次に「那珂湊おさかな市場」で自由にお昼を楽しみ、最後は「道の駅ひたちおおた」で新鮮な野菜や果物、お土産などの買い物。楽しい一日を過ごすことができました。

今回初めてサロンに参加してくださった方は、「最初はとても緊張していたが、とても楽しかった」と笑顔で話してくださいました。今後もこのような楽しい企画をたくさん実施していきたいと思います。



郡山
出前カフェ～はま風

10月27日 サロン事業「出前カフェ～はま風」では、バスを使った日帰り遠足を行いました。目的地は、県内4か所の“道の駅”と川俣町の復興拠点商業施設“とんやの郷”です。最初に、今年4月にオープンした“道の駅ふくしま”を訪れ、そこから海側へ向かいました。昼食を“道の駅伊達の郷りょうぜん”で摂りさらに東へ。“とんやの郷”で休憩を取り、“道の駅なみえ” “道の駅よつくら港”を巡って、各地域の風景とお買い物を楽しんだ後、郡山への帰路につきました。

参加者の方からは、「疲れたけど、楽しかった」「いっぱい買い物しちゃった」などの声が聞かれ楽しまれたようでした。



「町民生児童委員協議会」、「町老人クラブ連合会」が「とみおか・いわきふれあいフェスタ2022」に協力

10月15日 町役場いわき支所内にて、町主催「とみおか・いわき ふれあいフェスタ2022」が開催されました。各団体協力のもとに多くのコーナーが設置され、来場者は町民といわき市民合わせて約270名に及び、大いににぎわいました。

町民生児童委員協議会では、いわき支部委員でカフェを運営し、休憩に来てくださった方に話し相手として憩いの場を提供しました。

また、町老人クラブ連合会でもいわき会員が縁日を開き、輪投げやお菓子のつかみ取りを行って、子供たちに大人気のコーナーとなりました。運営にご協力くださった両団体の皆さん、本当にありがとうございました。



令和4年度町戦没者慰靈祭開催

10月26日 フローラ・メモリアルホール富岡にて、町主催戦没者追悼式並びに町遺族会主催戦没者慰靈祭が執り行われました。式典には昨年度に続き、新型コロナウイルス感染症予防対策のため役員のみが参列いたしました。

追悼式では遠藤美喜子副会長が遺族代表でありさつし、続く慰靈祭では関根亮一会長が祭文を奉げましたが、ともにご英靈の無念と遺族の苦労、後継の責務、そしてロシアのウクライナ侵攻のように未だに絶えない紛争への悲しみに言及されていました。また、同日予定していた町遺族会総会は中止となり、審議案件は書面により決議されることになりました。



ペットボトルキャップ回収時のお願い

日頃よりペットボトルキャップ回収にご協力いただきましてありがとうございます。

今回は、キャップ回収時に気を付けていただきたい点をお知らせいたします。右表の引き取り可能なものと引き取り不可能なものをご参照ください。

※引き取り不可能なキャップが混入すると引取業者から回収を拒否されます。

引き取り可能○

・飲料用(水・清涼飲料・炭酸飲料)



引き取り不可能×

- ・調味料(醤油・マヨネーズ・めんつゆなど)
- ・お酒
- ・洗剤類等
- ・ヨーグルト飲料



※基本的に飲料用のペットボトルキャップ以外は引き取っていただけません。

~皆様のご参加をお待ちしております~

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、予定は変更または中止となる場合があります。参加を希望される方は、各事務所へお問合せください。

富岡

問合せ:0240-22-5522

開催日	場所	内容	参加費	申込期間
12月16日(金) 13:30 ~ 15:00	町総合福祉センター (富岡町中央1丁目8-1)	はじめての墨画	600円 ※材料費含む	12/2 ~ 12/9 ※先着15名
12月23日(金) 13:30 ~ 15:00	町総合福祉センター (富岡町中央1丁目8-2)	門松づくり	500円 ※材料費含む	12/2 ~ 12/16 ※先着15名
1月6日(金) 10:00 ~ 11:30	町総合福祉センター (富岡町中央1丁目8-3)	ニュースポーツ体験	200円	12/2 ~ 12/28 ※先着15名
1月13日(金) 10:00 ~ 11:30	町総合福祉センター (富岡町中央1丁目8-4)	木工教室	未定	12/2 ~ 1/6 ※先着10名

いわき

問合せ:0246-38-3580

開催日	場所	内容	参加費	申込期間
12月22日(木) 10:00 ~ 11:30	町いわき地区多目的集会施設 (平北白土字宮前8)	ミニ運動会	200円	12/12 ~ 12/21 ※先着15名
1月13日(金) 10:00 ~ 11:30	もえぎ台集会所 (いわき市泉もえぎ台1丁目35-1)	お正月遊び	200円	12/15 ~ 12/26 ※先着15名

郡山

問合せ:024-983-0588

開催日	場所	内容	参加費	申込期間
12月22日(木) 10:00 ~ 11:30	富田団地集会場 (郡山市富田東6丁目23)	アケビつる簾作り	1,700円	12/12 ~ 12/20 ※先着10名
1月11日(水) 10:00 ~ 11:30	安積学習センター (郡山市安積町荒井南赤坂265)	干支うさぎ作り	500円	12/12 ~ 1/6 ※先着10名

介護保険室だより Vol.9

気をつけよう! 塩分の取り過ぎ 寝たきりにならないために出来ること



福島県の塩分摂取量は、1日当たり男性11.9グラム、女性9.9グラムで男性が全国第1位、女性も全国第2位と不名誉な結果に。塩分を取り過ぎると何故悪いのでしょうか。よく知られているのは高血圧です。血管や心臓に負担がかかる高血圧は、脳卒中や心筋梗塞、心不全、動脈瘤など循環器系の病気につながり血管の壁にも負担がかかります。塩分摂取量日本一の福島県の死亡原因は、急性心筋梗塞で、なんと男女とも全国1位となっています。子どもの頃から慣れ親しんだ味を変えるのは大変勇気のいることですが、ちょっとした工夫で減塩しながら美味しく頂ける方法や企業の減塩対策等も併せてご紹介します。

減塩は、ただ単に塩を少なくて味を薄くするということではなく、塩分は少ないけど工夫次第で一層美味しく調理ができるということです。

ミツカンは、酢や出汁、柑橘を使って物足りなさを感じにくい工夫をした「ほど塩」を提唱しています。カゴメでは、「しょうゆ」や「みそ」の半分をケチャップに置き換えると30%以上減塩できる「トマトケチャップで減塩」を呼びかけています。例えば「肉じゃが4人分」しょうゆ大さじ3をケチャップと

しょうゆ大さじ1.5に変えると41%の減塩になり、豚汁や煮物などにも効果があり美味しい頂けるそうです。ケチャップの原料はトマトやたまねぎ、酢や香辛料なのでうま味や香りが加わり、味のバランスを整える効果があると言われています。

味の素の「やさ塩」、紀文の塩分35%カットの「かまぼこ」、キッコーマンの「からだ想いだし割りしょうゆ」、エースコックの「かるしお認定、だしの旨みで減塩シリーズ」などなど、スーパーで意識しながら歩けば「減塩」の文字がたくさん見つかるはずです。食事摂取基準の目標量は1日男性で7.5グラム未満、女性は6.5グラム未満となります。すでに高血圧と診断されている人の摂取基準は1日6グラム以下です。塩分1グラムは、小さじ1/6ですが、ポン酢に換算すると小さじ2+1/2となります。他にも酢や柑橘類、香味野菜をプラスしたり出汁を使ってうま味を活かせば薄味でも美味しい頂けます。

「食事、運動、社会参加」この3つの要素がバランス良く保つことが出来れば、健康寿命も長くなり元気で楽しい毎日を過ごすことができます。今日からでも始められる「減塩対策」に挑戦してみましょう。