

# 北部地区社協だより

## No. 53

2018年(平成30年)  
9月1日発行

発行●北部地区社会福祉協議会 事務局●鎌ヶ谷市佐津間631 (北部公民館内)  
電話・FAX●442-5142 編集●広報委員会

## サロン あ・さ・か のご案内

6月からサロンを始めました。どなたでも大歓迎！！  
お茶とおしゃべりが楽しめる場所です。  
参加費をいただいた方はお茶が飲み放題！  
簡単なお菓子もご用意いたします。  
ぜひ一度お越しください！！



### 今後の日程:

**9月 3日 (月)    10月 1日 (月)**  
**11月12日 (月)    12月10日 (月)**  
**1月 7日 (月)    2月 4日 (月)**  
**3月 4日 (月)**

**場 所: 北部公民館 1階 大集会室**

**時 間: 10:00~12:00**

**参加費: 100円 (飲み物代、菓子代)**

**お問い合わせ: 北部地区社会福祉協議会**  
**☎・FAX 442-5142**

# 第 1 回 介護予防教室 栄養「しっかり食べて楽しく元気」



栄養士さんから低栄養状態のお話がありました。



身体に良さそうなメニューを皆さんで考え中！



どんな主菜と副菜が体にいいかしら？



班ごとにまとめた意見を発表しました。

毎年恒例になった介護予防教室。今年も第 1 回が 5 月 25 日(金) 北部公民館で開催されました。

「しっかり食べて楽しく元気」をテーマに管理栄養士 5 名の方々から“食の大切さ”を教えていただきました。

試食もあり、沖縄の家庭料理「人参シリシリ」等を食べながら、塩分の取り方等を学びました。

(在宅福祉委員会)

# 第 2 回 介護予防教室 運動「今日から始めるらくらく体操」



血圧測定で今日の体調を確認しました。



体を動かして気持ちのいい汗を流しました。



二人一組のペアになって交互に押し合ってください。

第 2 回介護予防教室が、6 月 22 日(金) 北部公民館で開催されました。

運動は毎日続けることが大事です。健康運動指導士の中谷先生が、楽しく続けられる“らくらく体操”を教えてくださいました。

現代版にアレンジされたラジオ体操に参加者の皆さんもノリノリで、時間の経つのも忘れる程。最後には、ラジオ体操のアンコールもあり楽しい教室でした。

(在宅福祉委員会)



両手で押し合い足の裏でバランスを取ってみましょう。



健康おたより

鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 高木 彩咲

# 「なめらかひざ」を保って、はつらつ毎日を！！

歩いたり座ったり、日常生活の中で必要不可欠な動作を支えるひざ・・・

ひざが痛くなると日常生活に不便を感じる事が多くなり、体を動かすのがおっくうになってしまいますね。今日からできるひざ痛を予防する体操や工夫を生活の中に取り入れて、今の健康を維持していきましょう。



～ひざをカバーするのは「筋肉」です！～

ひざが痛む大きな原因は、筋力低下と体重増加によるひざへの負担増、そして冷えです。筋力と体重を適正にキープし、冷えを解消すれば痛みは改善できます。ひざが痛くなるから動かない、というのは逆効果です。無理せずに行える運動を続けていくことがひざ痛改善に大切です。

### 《こまめに続ける筋力アップ体操》

椅子を使って行う筋力アップ体操です。毎日こつこつ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。※体操でびっくり返らないように、椅子は重くて丈夫なもので行いましょう！

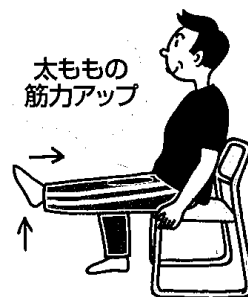
#### ①爪先とかかとの上げ下げ

1. 両足を揃え、かかとを軸に爪先を上げて下ろす。
  2. 今度は爪先を軸にかかとうを上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



#### ②片足上げ・ひざ伸ばし

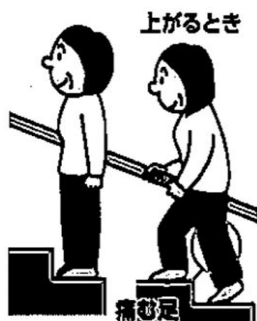
1. 片足を上げ、足首を手前に曲げかかとうを押し出すようにひざをゆっくり伸ばす。
2. そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。



### ～ひざに優しい生活のコツ～

\*長時間立ちっ放しはやめる。

座っているときよりもひざにたくさんの負担がかかっています。台所などで長時間立つ場合は、休憩を入れましょう。



#### 上がるとき

- ①痛まない方の足で上がり、
- ②痛む方の足をひきあげるようにそろえる。



#### 下りるとき

#### 下りるとき

- ①痛む方の足を下ろし、
- ②痛まないほうの足を下ろしてそろえる。

### 北部体操の会のご案内

北部公民館で2ヵ月に1回体操を行っています。DVD や音楽に合わせて健康体操を行っています。年齢は60代から80代の方まで様々ですが、自分のペースに合わせて無理なく行っています。ご興味のある方はぜひご連絡ください。<問い合わせ>健康増進課 地区担当保健師 高木(445)1141 内線731

## 佐津間の歴史 「佐津間」の地名

市の北部に位置する「佐津間」の地名が歴史資料で確認できるのは鎌倉時代後半です。相馬氏の支配地であった薩間村が文永9年(1272)に当主から子へと譲られたことが記載された古文書が知られています。以降、鎌倉・室町時代を通じて「薩摩」「薩間」が地名表記として使用されており、一例だけ「佐妻」が確認できます。

江戸時代に入ると、現在の「佐津間」が村名として使用されるようになりますが、<sup>きんせきぶん</sup>金石文などでは「薩摩」も使われていました。最も新しい使用例は、<sup>ほうれき</sup>宝暦11年(1761)に造られた大宮神社境内の<sup>こまがたくう</sup>駒形宮や南佐津間に所在する「<sup>どうそじん</sup>道祖神」「<sup>らいでん</sup>雷電」の<sup>せきし</sup>石祠に刻まれているものです。

なお、九州の薩摩との関連は今のところ不詳です。ただ、佐津間で多く見られる「渋谷」姓が鹿児島県でも古くからの名家として知られていることは事実です。しかし、両者を結びつける史料が確認されていません。

## 健康体操



両手でジャンケン!  
脳トシになりますよ!



正しくアキレス腱を  
伸ばしましょう。



肩回り良く動かせて  
いますか?



便秘解消!  
腸に良く効く運動です。

(健康推進委員会)