

久野地区で 生活支援サービスが始まりました

久野地区には、住民が地域のために各々できることを提供しあって活動している団体が複数あり、団体どうしの連携を図るための久野地区各種団体代表者会がある。

「ささえあい久野・ひまわりの会」もそのうちのひとつ。

少子高齢化・核家族化が進み、ひとり暮らしの高齢者が増えるなか、高齢者の生活補助を家庭内で行なうことが難しくなりつつあることが大きな社会問題となっている。

「ひまわりの会」は、こうした問題を地域の身近な支え合いで解決しようと活動している団体である。これまでに、久野地区の住民希望を把握するためのアンケートを行なうなど、支え合いの仕組みづくりに取り組んできた。

昨年11月2日(日)、その活動拠点となる「ふれあいスペース」が久野区民会館内に開設され、オープニングセレモニーが行なわれた。拠点ができたことにより、地域住民の手による支え合いの活動が、いよいよ本格的に始動することになる。



「ささえあい久野・ひまわりの会」の皆さん
右・ささえあい久野・ひまわりの会 久保寺征一会長
左・久野地区社会福祉協議会 北村時夫会長

富水地区 健康ふれあいウォーキング

昨年11月13日(木)、富水地区まちづくり委員会の健康・福祉分科会による「健康ふれあいウォーキング」が開催され、地域の男女81名が元気に参加した。

今回は「富水地区の歴史と文化遺産を歩く」と題し、

同委員会の地域振興・環境美化分科会が作成した富水地区の散策マップ「歴史と文化を訪ねる散歩道」をもとにコースを設定。暖かい秋の日差しの中、小田原ガイド協会のガイドによる案内を聴きながら、陽雲寺、天神社、正応寺、諏訪野原公園、水道事件遺跡と、ゆったりウォーキング。参加者どうしの会話も和やかにはずんでいた。



上水道建設に反対する地元消防組・青年団が、試掘現場を襲撃した「水道事件遺跡」。



日射しが暖かな「諏訪野原公園」を歩く。

+プラス元気 調理教室【小田原】



腎臓病・高血圧などの生活習慣病の食事療法を上手に実践されている方による調理教室です。

- 美味しく体に良い低塩・低たんぱくの食事作りを学びます。
- 個別調理でバッチリ習得。疑問質問はその場で解決!



【日時】2/6(金)、4/15(金) 10~14時 【参加費】1人1,000円
【所】川東タウンセンター2F食の創作室 【申込】☎0465-49-1151

食事療法体験者のコメント(小田原市在住 70代女性の方)

病院では、腎臓の状態が悪いので食事に気をつけるよう言われていましたが、実際にどのくらい気をつければいいのか分かりませんでした。さらに症状が悪化し、このままでは透析という所まで来た時に、食事療法サポートセンターに出会いました。食事療法を始めてすぐに検査結果が良くなり、病院の先生もびっくりしていました。始めて2年目には正常値に近い状態までになりました。また、こちらの調理教室では、料理がとても美味しいのが嬉しかったです。体験者として、私のように悪化してからではなく、なるべく早く食事療法を始めることをおすすめします。

美味しく
たのしむ
食事療法

腎臓病等の食事療法をサポートする

NPO法人

食事療法サポートセンター

腎臓病の食事療法

腎臓病の食事療法は、腎臓の働きや病気の症状に応じて、医師からたんぱく質、エネルギー、食塩、リン、水分、カリウム等についての摂取量の指示がだされ、その指示にあった食事をします。

おとなりさん読者にプレゼント5名様!
詳細は今号のおとなりさん巻末プレゼントコーナーをご覧ください。

「腎臓病の方へ
失敗しないための低たんぱく食レシピ」
●決め手は主食! でんぷん製品で美味しく簡単に
●主食を変えれば肉・魚・卵がもっと食べられる
●カロリー、たんぱく質、カリウム、リン、食塩の含有量が一目で分かる

1,620円(税込) (株) 樫出版社 監修: NPO法人 食事療法サポートセンター

NPO法人 食事療法サポートセンター
お問合せ TEL.0465-49-1151 FAX.0465-46-1205
(医療従事者の方からのお問合せも、コチラへお願いいたします。)
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

