

北島町地域包括支援センターだより

なごみ

第22号

令和8年2月1日
板野郡北島町中村字上地23-1
TEL (088) 698-8951

地域巡回教室

『味覚と飲み込む力のナゾにせまる...!!』

2月26日(木) 10:00~12:00 百石須老人憩の家 (高房字百居内5)

2月27日(金) 10:00~12:00 中村北老人憩の家 (中村字田処6-1)

対象 65歳以上の北島町民の方

申込先 北島町地域包括支援センター
TEL:698-8951

申込期間 2月2日(月)~2月20日(金)

あれ? 味が薄いなあ...

あれ? よくむせるなあ...

ナゾ① 高齢者の味覚と飲み込みの変化とは...?

ナゾ② 気づかずに食べている○○とは...?

先着20名

令和8年度

きたじま介護予防教室のご案内

開催日: 第4木曜日

時間: 11時~12時

場所: きたじま田岡病院 東棟3階 大ホール

対象者: どなたでも参加できます

担当講師: 理学療法士・作業療法士・管理栄養士など

内容: 1時間程度の講義と運動 (希望者は体力測定できます)

申し込み: 予約制 (前日まで) お願いします



◆令和8年度 年間計画

4月23日	認知症予防の運動	「運動課題+認知課題=コグニサイズ」を一緒に体験しましょう♪
5月28日	肩こり体操	肩こり予防の体操伝授。運動メニューを多数揃えています
6月25日	変形性膝関節症	その予防方法や治療、自宅で行えるエクササイズの体験など
7月23日	圧迫骨折	骨粗鬆症が原因。疾病の概要、その治療方法について
8月27日	ピラティス	ピラティスで腰痛予防!初心者でもやさしいメニューを行います
9月24日	腰部脊柱管狭窄症	診断や治療方法、自宅で行える予防運動について
10月22日	介護保険のサービス	介護サービスの種類や施設についてケアマネからお話します
11月26日	股関節の病気	可動域を広げるストレッチや運動も行います
12月24日	転倒予防	転倒しやすい場所やその予防方法「ぬ・か・づけ」のお話
1月28日	手首の病気	意外と知られていない手首の疾病と治療方法
2月25日	福祉用具	福祉用具を展示しています。みなさん体験してみましよう♪
3月25日	栄養	筋力アップに必要な栄養素とは?

「大切な方への絆ノート」のご案内

最近、「人生会議」、「終活」という言葉を耳にすることが多くなりました。自分の想いに沿った、自分らしい生き方をしたいものですが、突然、自分の身に予期せぬことが起こる可能性もあります。そのような時のために、事前に自分の大切な人に、自分の想いを伝えておくことが大切です。

自分の生き方の想いについて、自分の大切な人と話し合うきっかけに、このノートを使っていたいただければと思います。

ご興味のある方は、北島町地域包括支援センター窓口までお越しください。また、北島町ホームページからもダウンロードできます。



お問い合わせ先 北島町地域包括支援センター (北島町総合庁舎2階) TEL: 698-8951

〈申し込み・お問い合わせ窓口〉

きたじま田岡病院リハビリテーション科 TEL: 088-698-0333



フレイルサポーターさんとの交流会。「食事」と「運動」の視点からの意見交換で会話がはずんだ。

健康づくりの会は、令和元年に発足し、「自分自身の健康、そして町民みんなの健康を考えること」をテーマに活動を続けています。もともとは地域の健康づくりに関わるネットワークの中で活動していたが、より自由に意見を出し合い、地域の実情に合った取り組みを進めていきたいという思いから、当時の町民が中心となって新たに立ち上げたのが現在の健康づくりの会だ。形式にとられず、暮らしに寄り添った活動を重ねるうちに、世代や立場をこえて自然に仲間が広がり、今では笑顔があふれる温かな輪ができています。月に一度の話し合いでは、レシピをテーマに意見を交わし、冗談まじりの会話に笑いが広がる。活発でありながらも和やかな雰囲気、健康づくりの会の大きな魅力だ。

会長の市原和子さんは、退職後に地域へ恩返しをしたいと考え、この活動に参加した。人とのつながりを大切にし、誰もがきがねなく意見を出せる雰囲気づくりを心がけている。「みんなはどう思いますか？」と優しく声をかけるその姿に、自然と笑顔と意見が集まる。そうして生まれたアイデアが、次の企画へとつながっている。

健康づくりの会では、健康づくりの要素の中で特に食することに焦点をあて、身近な食材を使った実践的な取り組みを続けている。家庭の台所とつながる、毎日の暮らしの中で実際に活かせる学びが、多くの人をひきつけている理由のひとつだ。メンバー同士が工夫やアイデアを共有し合い、その小さな知恵が家庭の食卓へと広がっていく。

「食とのつながり」で広がる、

笑顔の輪

活動の一例として、「暮らしに役立つレシピ」をテーマに、防災と健康を結びつけたユニークな取り組みを実施した。危機情報管理課の職員を講師に招き、町の防災体制や家庭備蓄の重要性を学ぶなかで、「もしものときも健康を守る食事は？」を考えた。そして、たどりついたのが、ローリングストッククという考え方。家庭でも備蓄されていることの多い鯖缶を使って、メンバーそれぞれが知恵を出し合い、栄養バランスのとれたレシピを考案した。

完成したレシピは、町の議員や職員を招いた試食会でお披露目。味の感想だけでなく、

「これなら災害時でも作れそう」「家でも子どもと一緒にやってみよう」といった前向きな声が寄せられた。その後、レシピ本を作成し、町内のスーパーの鯖缶コーナーに置いてもらうと、鯖缶の売り上げがぐんと伸びた。活動が地域に広がっていくのを感じ、メンバーの目には喜びがにじんだ。

実際に「レシピ本を見て作ってみたよ」「あれから何回も作ってるんですよ」という声も届き、

健康づくりの輪が地域に根づいていった。



フレイルサポーターさんとの意見交換



わきあいあい楽しい調理の時間



外国にルーツをもつ町民との交流会

また、防災をテーマに外国にルーツをもつ町民との交流会も実施。10名ほどを迎え、まず防災講話で日本の備えについて学んでもらい、その後、健康づくりの会特製の『かんかんレシピ』を囲んで食卓をともにした。竹の割り箸を用意したり、おにぎりを握ったりと、日本らしいおもてなしを添えた温かな昼食会となった。最初は少し緊張していた方も、次第に笑顔を見せ、食卓のあちこちで「おいしいね」「こんなの食べるの初めて!」と会話がはずんだ。国籍や言葉の違いを超えて、食を通じた心のつながりが生まれたひとときだった。

健康づくりの会が目指すのは、まず自分自身の健康を大切にし、その学びや気づきを家族や友人などの身近な人へ伝えていくこと。そして、その輪が地域全体へと広がり、町民みんなの健康へとつながっていくことだ。「健康でいてほしい」という優しい願いがリレーのように受け渡され、まち全体に広がっていく。健康づくりの会は、そんな温かな想いをつなぎ、未来へと手渡していく架け橋のような存在となっている。

取材 NPO法人YOU&ゆう岡田

地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください!

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中! また興味はあるけどまだ出来ない・・・という方も是非一度ご連絡ください。

問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL:(088)698-8951

〒771-0285 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 2F)



健康づくりの会

日時: 毎月いずれかの木曜日 午前中

場所: 北島町役場等

連絡先: 健康保険課 088-698-9805



会長 市原和子さん

