

# 福祉だより



平成30年8月発行

三岳地区福祉推進協議会

未曾有の大災害が三岳地区を襲いました。最悪の事態が発生しなかったのが、せめてもの救いでした。被災された皆様に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。

先行きの不安に日夜眠れない日々を過ごされている方もおられると思います。まして、かつてない猛暑が続く中での復旧作業、どうぞ体調を崩されませんように！

一日も早い復興を願っております。

## 「合歓の会」集い



福知山市北部地区民生児童委員協議会主催による、ひとり暮らし高齢者の集い「合歓の会」のバス旅行が6月13日（水）に催されました。三岳地区からは15名の方が参加され、日本の鬼の交流博物館の見学とホテルアンドリゾーツ京都宮津にて昼食とアトラクションを楽しんだあと、丹後の鮮魚屋「橋立やまいち」で買い物をしてきました。なかでもアトラクションの部の「みやこ一座」の催しは、出演者が三岳出身の人や三岳在住の方だったので、大変親近感も湧き、盛り上がり、拍手喝さいでした。カラオケではトップバッターを山下さん、トリを東家さんが務められ、「三岳は元気印」でした。梅雨の合間をリフレッシュできた一日を過ごしてきました。

## 高齢者支援見守り活動



恒例になりました、地区福祉協議会の一人暮らし宅と高齢者世帯の訪問を6月20日から24日にかけて延べ19人で行い、84軒の方々にお出会いすることができました。例のごとく、伺う人数の多さにびっくりされた方もおられましたが、怪しい宗教団体と思われ戸を閉ざされる家は、今年はありませんでした。今回初めて参加された副会長（公民館長）の谷さんの一言感想です。

「三岳に生まれましたが、ほとんど行ったことがない場所ばかりで、お出会いして顔を見て、あーこの人のお家なんやーと一息いれ、僕の名前を言っても『？』親父の名前を告げて『哲ちゃん』とこのか、『あー谷牧場のん！』いう事で受け入れてもらえました。ある意味新鮮でした」

ひとやすみ 前回の答え 三岳山の福知山市指定文化財に指定されている樹木は  
ケヤキ・イタヤカエデ・ウラゲトチノキ です

クイズ 明智光秀は福知山城の建設の時に石垣の石材に、宝篋印塔や五輪塔などの転用石を

数多く用いました。接収した代わりに「石龕」という代用の墓を補償していますが、  
その石龕が残っている地域はどこせきがんの共同墓地でしょうか

(① 上佐々木 ② 仏坂 ③ 野際) \*答えは次回号でお知らせします。

# 熱中症予防 注目

# 甘酒

水分なら何を飲んでもオーケーですが、  
米麹甘酒をお薦めします。

- ① 水分と塩分のバランスが良い
- ② 蛋白質が含まれる
- ③ アミノ酸とビタミンが一緒にとれる

水・お茶・ジュース・スポーツ飲料・栄養ドリンク・牛乳・乳酸飲料・経口補水飲料など

アルコールは厳禁

水分補給はのどが渇く前にしましょう！

畑・田んぼに行く前に一口飲んでから出かけましょう！

一口飲んでから床に就きましょう！

## 腸の健康と認知予防のレシピ

- マ 豆・大豆食品・みそ・納豆・豆腐
- ゴ ゴマ
- タ 卵
- チ チーズ・牛乳製品
- ワ ワカメ・海藻類
- ヤ 野菜
- サ 魚・青い背の魚
- シ シイタケ
- イ イモ

孫が私のお腹を見て「ふによ・ふによやなー」「いっばいお熱出たからそうだったん！」と一言ワッハハ

確かに今日まで順風満帆ではなかった！！だが今日までの結果がこのお腹！！

腹囲測って  
×  
ハッ  
やっませ

お知らせ 人権研修会 落語と健康体操 日時 8月25日(土) 午後1時30分  
場所 三岳会館