



しおかぜ だより 第19号

2023.02

「地域を元気に!!」

紙面案内

- 下津井ウォーキング
- 野犬・猪にご注意
- またまた発見👁️ 倉敷観光 WEB サイト
- とんど焼き
- 腸にちょっといい話

発行／社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部
〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18
TEL 086-470-4848
FAX 086-479-7675

<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

しおかぜだよりの発行も無事 19 号を出すことが出来ました。昨年の年末から感染症対策を行いつつではありますが、行動制限がなくなり、久しぶりに帰省したりと、多くの方が自由に行き来できるようになり、コロナ流行前の生活が少しずつ戻ってきたように感じました。また、年明け後から感染者数が過去最大とニュースで報道されていましたが、現在減少傾向になりつつあります。第 8 波を乗り越え、コロナもそうですが、健康に気をつけながら、2023 年もどうぞよろしくお願い致します。



しおかぜお台場 今春オープン!



下津井地域の方々の「困った」を「大丈夫」に変えたい！という思いで、下津井祇園神社横に、3 時間の午前・午後の 2 部制で運動中心のデイサービスを 4 月頃オープン予定で準備を進めています。他にも、介護相談センターしおかぜ（ケアマネージャー）の事務所も当地に移転予定で、皆様の近くで相談を受け付ける事が出来るようになります。また、地域活動用のコミュニティスペースも準備し、地域の皆様が気軽に立ち寄れる施設



を目指していきたくと考えています。施設オープン前には、内覧会や中四国初導入となる運動器具スペースワンダーの体験会を実施したいと思いますので、ぜひお越しください!!

中国・四国地方 初導入! ゴム吊下げ式運動アトラクション

スペースワンダー



運動でも、リハビリでも楽しいが一番!!

スペースワンダーとは、体幹を包むようにガッチリ支える 3 点支持ハーネスと弾力性に富んだフィットネスゴムの組み合わせにより、足腰に不安がある方でも転倒の心配をせずに楽しく全身の運動ができます。他の運動マシーンと比べ、スペースワンダーは立位でも、座位でも、臥位でも、ストレッチ・筋トレ・バランストレーニングといった多種多様な運動をこなせるオールラウンダーです。

～下津井ウォーキング～

昨年11月27日に下津井ウォーキングが無事に開催されました。参加人数は169名と多くの老若男女が集まり、天気にも恵まれいいウォーキング日和でした。コロナ感染も少し減ってきた時期でもあったので、久しぶりに運動した方もいたのではないかと思います。また今年も無事に開催できますように!!



野犬(野良犬)・猪に注意

昨年から野犬や猪の目撃情報が多いようです。野犬に追いかけられたり怖い思いをされたかたも中にはいると思います。猪に追いかけられたりは少ないと思いますが、突然目の前を横切られたり、遭遇したりした経験はあると思います。

野犬と野良犬の違いって？

野犬

- ・飼い主に飼われた経験なし
- ・山の中、森の中などに住み着いている



野良犬

- ・元々飼い主に飼われていた
(捨てられたか、脱走して飼い主の元に帰れなくなったか)
- ・人間の生活圏に存在しているケースが多い

もしも野犬に出会ったら犬を興奮させないように、走って逃げない、じっとする、叫ばない・大きな声を出さない、目を見ない、静かに下がる等の対処法をして下さい。また、猪は基本的には臆病な動物ですが、人を襲うことがあるので、遭遇した際には慌てず、威嚇して刺激せず、背中を見せないようにゆっくり後退して、その場から離れるようにしましょう。ウリボウしかいなくても、母親が離れた場所にいる可能性もあるので近寄らないようにしてください。野犬同様に猪にも餌を上げないようにしてください。

またまた発見 倉敷観光 WEB サイト

以前倉敷サイクリングでご紹介した倉敷観光 WEB サイトを見ていると、今度は【下津井散策と瀬戸内の幸を堪能】という記事を見ました。サイト内の他記事にもちよくちよく下津井や児島が紹介されているので、今後も見逃さないようにチェックしていきたいと思います。暖かくなったら久しぶりに散策に出かけようと計画中なので、実は地元の人しか知らない穴場・おすすめの場所、美味しいものなどあれば是非教えてください📷

とんど焼き

1月15日に下津井西小学校のグラウンドでとんど焼きを行いました。一年間の災いを払い、豊作や商売繁盛、家内安全、無病息災、子孫繁栄を願い、とんどの火で高く舞い上がれば習字が上達、とんど焼きの灰を家の周囲にまくと、魔除けになるなど言い伝えがあります。「とんど焼き」「どんど焼き」どっち?となったので調べてみると、どちらも正式な名呼び方でした。地方によっては「さいと焼き」や「三九郎焼き」なかには「吉兆さん」と変わった呼び方までありました。



腸にちょっといい話

テレビや新聞などで「腸活」「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがあると思います。腸活とは、簡単に言えば【腸内環境を整える】ことで、腸内フローラは腸内に生息している細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)の事をいい、腸内環境を整えることで、風邪の予防・改善、健康・睡眠を整え美肌効果、便秘改善などいい事がいっぱいあります。食事管理も大切ですが、適度な運動も必要です。最近では「シンバイオティクス」が注目され、「シン」には、「一緒に」という意味があります。発酵食品などで善玉菌を摂取する際は、野菜や大麦、海藻などを食事に取り入れて、善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり摂るようにすると効果的になります。

プロバイオティクス

細菌を生きのまま腸に届ける
乳酸菌、ビフィズス菌
味噌、納豆、ぬか漬、ヨーグルト、酒かすなど



プレバイオティクス

腸内細菌が活躍できる環境を整える
オリゴ糖、水溶・不溶性食物繊維
豆類、キノコ類、ブロッコリー、キャベツ、
玉ねぎ、芋類、こんにやく、海藻類
バナナ、リンゴなど



2つを組み合わせて

シンバイオティクス

腸の動きを最大限に高め、
健康の増進に役立ててくれます。

腸内フローラを
より効果的に
整えてくれます!!

腸活はより一層
効果的!!