



しおかぜ だより 第23号

2024.1

「地域を元気に!!」

紙面案内

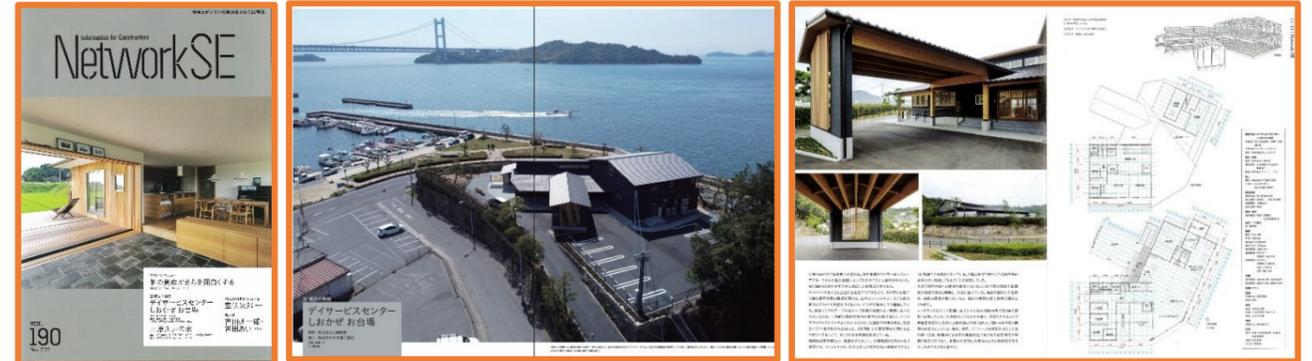
- しおかぜ健康教室
- 四柱神社 吹上祭
- トリックオアトリート
- 下津井ウォーキング
- 雑誌デビュー
- あったか〜い毛布講座
- 野犬・猪に再度注意

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/>

明けましておめでとうございます。2024年の干支は辰年ですが、「十干」と「十二支」を組み合わせると【甲辰（きのえたつ）】になるそうです。甲辰の年は、勢いよく活気があふれる年、上昇の勢いがあり成長していく年だそうです。今年は普段よりも暖かい日もあれば急に寒くなるなど服の調整が難しく、体調を崩しそうになりました。お正月で明るいニュースがあればと思いましたが、1/1には石川県能登地方で最大震度7、岡山県でも震度1～3の地震が発生しました。被災地では津波や火災等での被害も多く出ています。正月早々布団から出たくない病を患っていた私も揺れを感じ慌てて飛び起きました。そういえばと思い防災グッズの中を確認すると、もの見事に保存食の賞味期限が切れていたり、不足分があったりと定期的に確認が必要だと再確認しました。暗い話は置いておいて、年末年始どう過ごされましたか？実家に帰省した、初売りや初詣に行った、お年玉をもらったよ〜などお話聞かせてください♪表紙の写真は初日の出の写真になります📷

雑誌デビュー📖

この度、お洒落な建築を集めた建築業界誌「NetworkSE」で、なんとなんと!!しおかぜお台場の建物が紹介されました!!🎉



あったか〜い毛布講座〜毛布はどの位置??〜

- ①体⇒毛布⇒掛け布団 ②体⇒掛け布団⇒毛 ③毛布⇒体⇒掛け布



布団に入った時になかなか温かくならないな…と思うことはよくあると思います。電気毛布など文明の利器がありますが、実は毛布の位置によって温かさが全然違ってきます!!（実践済み）大体の方は①番の方法で寝ている方が多いとは思いますが、実は③の毛布を下にして寝た方が保温効果が増し、一番温かいんです（^^♪③番の次に温かいのは②番で最後は①の順番になり、個人差はあるとは思いますが騙されたと思って一度試してみてください!

野犬(野良犬)・猪に再度注意!!



しおかぜだより第19号にも記載しましたが、野良犬・猪の目撃情報が多く上がってきています。可哀そうだなと思うかもしれませんが、近寄ったり、エサをあげないで下さい。人から餌をもらえると分かる、大人こども関係なく後を追いかけて、最悪の場合、噛まれたり襲われたりと大怪我をする危険があります。地域の皆様が怪我無く安全に生活していただきたいのもう一度お願いいたします。

絶対に近寄ったり、餌をあげないで下さい🚫

～しおかぜ健康教室～

昨年11/26に【骨を強くして骨粗しょう症を防ぐ～寝たきりをふせぐために～】を題材に健康教室&体操を行い、昼食には、骨・コツッとカルシウムランチを用意しました。寒くなると食べたくなる「鍋」、じゃことひじきのご飯、小鉢3種、デザート3種といろいろな味を楽しむことができ、味も美味しく、見た目・量ともちょうどよく、大好評でした!!

いつまで元気でいれるかは【骨】次第!!骨は20代をピークに減少していくと聞いたことはあると思います。特に50歳を過ぎると骨折の危険が増加し、女性は3人に1人、男性は5人に1人が骨折の経験があるそうで、特に骨折しやすい部位は手首、背骨、太もも・腕のつけ根が多いようです。皆さんはどうですか?



- ☑ 鮭のミルク鍋
- ☑ じゃことひじきのご飯
- ☑ 切り干し大根の煮物
- ☑ サイコロステーキ温野菜添え
- ☑ 小松菜と納豆の和え物
- ☑ かぼちゃのクラッカー
- ☑ りんごのコンポート
- ☑ 高野豆腐のミルクきな粉もち



～四柱神社 吹上祭り～

10/28 こども園のハロウィン散歩と同じ日に、3年ぶりに吹上祭りが開催されました。毎年恒例の焼きそば、牛串、田楽、つきたてもちを出店させてもらいました。大好評&大行列、安い・味付けが良いとうれしい声も聞き、あっという間に完売してしまいました。ありがとうございます。

祭りの最中、瀬戸大橋のライトアップと満月に近い大きな月とのコラボが綺麗と聞き、6～7年ぶりに四柱神社の階段を上って見に行くことにしました。急斜面・夜間という事もあり、提灯やライトで明るくしてくれていましたが、石段の幅の狭さに脚がガクガク震えてしまいました。(小さいですが右の写真が四柱神社の中間あたりで撮った写真になります。)



「トリックオアトリート！」

10/28に片原地区でこども園のこども達が可愛い仮装で登場! 地域の方たちも仮装で登場したりと、皆で楽しむことができました。



ご当地キャラのわしゅうくんも来てくれました!

下津井ウォーキング

11/19 恒例の下津井ウォーキングに多くの方々が参加され、天気にも恵まれ、無事に開催することができました。11月なのに暑いなと油断していたら、急に冬…。写真スポットで記念撮影や小休憩などを挟みながら徐々に体もポカポカになってきました。参加された皆様お疲れさまでした。また次回のウォーキングでお会いしましょう😊

