

# しまつなレター 8月号


～しまだつながる  
プロジェクト～

発行：島田市社会福祉協議会  
住所：島田市大津通2番の1  
電話：0547-35-6244

## しまつなカフェ

～子ども版生活支援サービスの想いを語る、つながる～



しまつなカフェとは…

コロナ禍においても「しまだで地域活動をしている人や想いがつながれたらいいな♡」としまだつながるプロジェクトの座談会バージョンです。


今回は市内で生活支援サービスが設立される中、子どもも地域で活躍する場として、子ども版の生活支援サービスに想いを持って活動されている方々と意見交換・情報共有を行いました☆



意見交換の中では…

- ・地域のつながりが大切。顔の見える関係があることで、子どもも大人も安心して地域へ出ることができる！
- ・地域の行事に煩わしさを感じる人もいるけれど、年に1回でも地域の人と顔を合わせる機会は大事！
- ・障がいのある子ども、不登校の子ども様々な人が気軽に過ごせる常設の場所があるといいな。
- ・子どもたちが困った時に、「困った！」が地域の人に言える地域になるといいな。

という声が寄せられ、子ども版生活支援サービスについてだけでなく、“子育て世代の親が感じる地域の在り方”についての考えも共有することが出来ました☆

今後も“想いを共有する場”を様々な形で続けていきます！

神座・相賀地区

出張相談会

未来につながる



Kaigoカフェ☆

7月23日(土) 北部ふれあいセンターにて高齢者あんしんセンター第一、包括ケア推進課、島田市社会福祉協議会が自治会の協力を得て、出張相談会を実施しました！

当日は、介護相談や介護用品の展示、体力測定、ボランティア活動の相談のブースなどを設けました。

参加者からは、「介護用品をみることで参考になった」、「北部地区でこのような取り組みを続けてほしい」などの声をいただきました☆



NEW

「しまトレ向谷」が  
始まりました☆

7月16日から向谷町自治会館“木の香”で「しまトレ向谷」が始まりました！

当日はあいにくの雨模様でしたが、多くの人が参加されました。参加者の1人の女性からは、「これまで駅前の体操教室に通っていたが、近くに活動する場所ができて嬉しい♡ポジティブに頑張ろう！」と前向きな声が聞こえてきました。

地域の人たちと楽しく！心も体も元気になるしまトレ☆

お近くにお住まいの方はぜひご参加ください♪♪♪



島田市内でキラキラと輝きながら活動している“人”、「地域の  
ために」と活動しているステキな“企業やお店”を紹介します！

地域活動者情報

キラッと

## NO.17 大塚隆雄さん

大塚さんはコミュニティ活動や子育てサロン「あい愛サロンの会」のボランティアとして活躍！

そして、今年から始まった障害のある人もない人も農作業を通して交流する場「愛の芽の会」の裏方として大活躍!!暑い日も寒い日も毎日、畑の管理をしてくれています。

大塚さんが愛情込めて畑の管理や作業のお手伝いをしてくださってるおかげで、5月には青空の下、2月に植えたじゃがいもの収穫などを行い、多くの笑顔が畑いっぱい広がっていました！

大塚さんに大切にしている想いを伺うと、「みなさんが喜んでくれることが何より嬉しい!車いすを使っている人も土に触って体験できるよう考えているけど、これからも工夫していきたい。」とあったかい笑顔で教えてくれました♡



健康につながる  
情報をお届けします

### 夏の食欲低下…どうしたらいい？



毎日暑い日が続いていますね。居場所など地域活動の場を訪問すると、「夏バテ気味」、「あんまり食べられない」などの声が聞こえるようになりました。そこで今回、島田市で管理栄養士として赤ちゃんからお年寄りまで幅広い人たちの「食事と栄養」の支援をしている塩澤春美さんにお話を伺いました！

「夏バテをどう考えるかにもよるけど、夏だからバテるのは当然!気持ちよく、すり抜ける上手に乗り切ることが大事!!」  
「栄養のあるものを食べても体の中に入って『えーよー』にならないと意味がない!」

「たんぱく質をどの位食べたらいいの?ってよく聞かれるんだけど、体重1kgに対して必要なたんぱく質は1g。だから体重50kgの人は50g。高齢者の場合、体重は40kgを切らないように注意しなきゃだから少なくとも40gは必要。普段みなさんが食べている物に含まれているのが、下記のとおりです。参考になれば嬉しいです♡」

実践

ごはん120g



3g

卵1個



6g

鶏もも肉30g



6g

牛乳200cc



6g

鮭30g



6g

心にくる言葉がもりだくさん♡  
あなたにも届きますように



たんぱく質は…

たんぱく質は…