

広報

# にしあいつ

No. 683

9

2015  
(平成27年)

額に汗して笑顔で踊る  
真夏の夜の風物詩

P 2～5 特集 認知症に寄り添う

P 6～7 平成27年度成人式

P 8～9 自主防災組織のススメ



誰もが「人生の最期を迎えるまで、自分らしくありたい」と望むことでしよう。しかし、この願いを阻み、深刻な社会問題になっている病のひとつが認知症です。

町内では、介護保険認定者約580人のうち、ほぼ9割にあたる520人に認知症の症状が見られます。加えて介護保険の申請に至らない人でも、そのうち3割の人は何らかの自覚症状を感じていることが生活機能アンケートの結果から分かっています。また、気付かないうちに症状が進行している人も少なくないと推測できます。

認知症の人は、日常の生活の中でも、「毎日新しいことが起きていくような不安を感じ、また、失敗で自信を失い孤独になったり、混乱したりします。認知症を正しく理解し、地域全体で支え合える仕組みが必要となっています。

# 認知症に

特集

# 寄り添う

\*写真で手首に付けているリングは「オレンジリング」と呼ばれ、認知症サポーター養成講座を受けた人が、認知症サポーターとなった証です。

## 認知症とは

認知症は年をとれば当たり前、どうせ治らない病気だから病院に行っても仕方がないと思っ  
ていませんか？これは誤った考え方です。早期発見、早期診断、早期治療がとても大切です。「もしかして認知症かな？」と思ったら、早めにかかりつけの医師や近くの相談窓口にご相談してみましよう。

老化に伴うもの忘れとは違い、主な症状は次の通りです。85歳以上の人の4人に1人は、その症状があると言われています。

記憶障害⇨覚えられない。すぐ忘れる。  
見当識障害⇨時間や場所、人物など、状況を認識できなくなる。  
理解・判断力の障害⇨考えるスピードが遅くなり、正しい判断ができなくなる。  
実行機能障害⇨目標の設定や、計画、実行、効率化ができなくなる。

認知症は、その種類によっては薬で進行を遅らせることができる場合があります。初期に服薬することで健康な時間を長くすることができ、本人や家族が病気に対する理解を深めていく時

## 認知症と加齢（歳相応）によるもの忘れの違い

### 認知症によるもの忘れ

- 忘れていたことを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと思い出せない
- 目の前の人や誰なのかわからない
- 季節・日時がわからない
- 道具の使い方を忘れる

### 加齢によるもの忘れ

- 物覚えが悪くなったように感じる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- 顔はわかるが名前が思い出せない
- 年や日付、曜日を間違えることがある

日常生活に支障がでる

日常生活に大きな支障はない

## 認知症の予防

間を確保することができます。そうすることで生活上の障害を軽減し、症状が進行する前の後の問題に対する準備をあらかじめすることができま

認知症は、食事や運動などの生活習慣に気を配ることで発症や進行を遅らせることができると言われています。

いつまでも健康な生活を送ることができるよう、次の生活習慣を心がけましょう。

### 生活習慣による予防

- 毎日の血圧測定で血圧をコントロールする
- 食事の基本は、和食＋牛乳コップ一杯
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べる。緑黄色野菜、青背の魚、果物を意識する
- 週3日の有酸素運動（ウォーキングなど）を心がける
- 人と話し、交流する
- 文章の音読、簡単な計算、日記や家計簿をつける

## 認知症にやさしい地域づくりは、全ての人にやさしい地域づくりにつながります

認知症の人と接するとき大切な「相手を良く知り理解すること、しようとする」と「相手の気持ちになって対応すること」は、認知症の人に「誰もが皆望む対応です。このように相手に思いやる気持ちの輪が地域全体に広がっていけば、誰にとってもやさしい地域になります。地域で見守る仕組みを築くことで、子どもから大人まで、すべての人が安心して暮らせる地域となります。

町では、認知症にやさしい地域づくりを推進するため、認知症の人やその家族のニーズに応じた生活支援サービスの充実を図っていきます。医療や介護がスムーズに受けられる仕組みを構築し、また、「認知症かも」と思ったときに、本人やその家族がその後どのように対応すれば良いかなどを分かりやすく記載した認知症のガイドブックの作成作業を進めています。そして、認知症になってから介護者などが独りで抱え込むことのないように、認知症の家族が集い、学習し、

## 認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

「認知症サポーター」は、認知症のことを正しく理解し、地域や職場で、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者のことです。現在、町内には約1,700人の認知症サポーターがいます。認知症サポーターは約1時間半の『認知症サポーター養成講座』を受講することで、どなたでもなることができます。講座では認知症の原因、症状、予防、認知症の人への対応の仕方など、認知症の基礎知識を分かりやすく具体的に学ぶことができ、受講後には認知症サポーターの目印であるオレンジリングが交付されます。

会社や自治区などでの開催を希望する場合は、次に問い合わせください。

### 問い合わせ先

- にしあいづ地域包括支援センター ☎45-3327
- 西会津町社会福祉協議会 ☎45-4259
- 役場健康福祉課 ☎45-2214

情報交換できる場の整備や、認知症ケアに携わるスタッフの能力向上に努めていきます。

認知症にやさしい地域づくりは、町民の皆さんの協力なくして実現することができません。人ごとだと思わず、助け合い・支え合いの心を持ち、認知症の

人だけでなく、すべての人にやさしい地域をつくっていきましょう。



地域の医師として、  
一人の住民として、  
認知症について  
一緒に考え、  
悩んでいきたい

## INTERVIEW 1



西会津診療所

岡崎 栄和 医師

認知症にはさまざまな困難が伴います。それには、認知症というものが知識としても気持ちとしても「容易には近づき難いもの」と思われていることが大きいと感じています。

まず、認知症といっても、いくつかの型があります。また、認知症以外の病気でも似たような症状になることがあります。

加えて、認知症の症状は「もの忘れ」だけでなく、実にさまざまなです。進行の程度や周囲の環境によっても症状の表れ方が大きく変化します。認知症は一人一人の違いが、とても大きな病気です。そのことが認知症を一層分かりづらくします。

そのために、気持ちの上でも簡単には受け入れることができない部分が生じます。それは、本人はもちろん、支える周囲にとっても同じです。支える側にさまざまな面で大きな負担があ

るということも忘れてはならないでしょう。

そんな近づきにくさがあるからこそ、認知症の方を支援する上では、認知症という病気を正しく理解し、また、認知症になった方の個性などについてもしっかりと理解しようとすることが重要です。

しかし、それは容易なことではありません。ですから、まず相談することが大切です。認知症は、本人や家族だけでなくかできる病気ではありません。もちろん医療だけでなく、あるいは施設だけでなくかできるようなものでもありません。

認知症の人の割合は、これから間違いなく増えていくでしょう。認知症について無知のまま、あるいは認知症とかわからずに暮らしていくことは不可能になってきています。地域の総力を挙げ、あらゆる資源を駆使し互

いが協力して支え合わなければ、地域そのものが成り立たなくなってしまうような時代なのです。このことを地域に住むすべての人がしっかりと覚悟し、引き受けていかなければならないと思います。

診療所にも、認知症の相談に来る人は多くいます。自分で、あるいは配偶者や家族、地域の人と一緒に場合もあります。私たちが外来で「あれ？」と気づくこともあります。

診療所医師は認知症の専門医ではありませんが、地域の医師として、また、地域に住む一人の住民として、一緒に考え、悩んでいきたいと思っています。

町に住む皆さん全員が認知症サポーター養成講座を受講し、認知症に対する正しい知識を持ち、「認知症に理解のあるやさしい西会津町」をつくっていく手助けが僕らにもできればと思います。

### 作文紹介



西会津中学校 1年

佐藤 理央 さん

小学校6年のときに、認知症サポーター養成講座を受講。

### 高齢者、認知症の人への思いやり

私にはばあちゃん、じいちゃん、ひいばあちゃん、ひいじいちゃんの四人のばあちゃんとじいちゃんがあります。いつも元気でお米や野菜を作っています。私は元気でやさしいばあちゃんやじいちゃんたちが大好きです。今年、西会津小学校の6年生は、認知症サポーター養成講座を受け、見事、サポーターになりました。

認知症の人には、目線を合わせて、笑顔でやさしくゆっくり大きな声で話すことが大切だと分かりました。もし、これから私のばあちゃんやじいちゃんが認知症になってしまったとしても講座で学んだことを活かしたいです。

「ばかだな」とか「頭、大丈夫」などと思ったりせず、やさしい心で接していきたいです。そして、みんながこのやさしい心で思いやれば、高齢者や認知症の人でも自分もみんなが幸せになり、みんなが笑顔になれると思います。これが、私の思いやりです。

[町社会福祉協議会設立60周年記念式典 作文の部 優秀作品]

## INTERVIEW 2



民生児童委員  
キャラバン・メイト

佐藤 勝栄 さん

自分が認知症になったとき、  
どういう地域であってほしいか考える

キャラバン・メイトは、認知症への理解を広め、認知症の人とその家族の応援者である「認知症サポーター」を養成するための講座を企画・運営・実施する、いわゆる講師役です。平成24年からキャラバン・メイトとして活動し、今まで3回の認知症サポーター養成講座を実施しました。

独になりがちです。無視したりせず、接するときには、前からやさしく話しかけ、なるべく話を合わせるようにしています。認知症は、町でも年々増加傾向にあります。今こそ認知症を正しく理解し、地域で支えていかなければならないと思っています。そのためにも、認知症サポーター養成講座はとても重要なものだと思っています。認知症をみんなが正しく理解し、地域全体で見守れるようになれば、家族の負担を軽減でき、また、行方不明など最悪の事態を回避できます。

認知症は誰でもなり得る身近な病気です。私には関係ないなどと思わず「もしも自分がそうなってしまったときに、どういう地域であってほしいか」を考えてほしいと思っています。

認知症を正しく理解し、  
気づき、地域で見守ることが大切

認知症かなと思ったら、独りで抱え込まず、ぜひ地域包括支援センターに相談してください。認知症は、早期発見が大事です。症状によっては薬で進行を遅らせることができます。しかし、寄せられる相談の多くはすでに症状が進行し、介護が大変な状態になっていくことが多い見受けられます。初期段階の認知症はばつと見ただけでは分かりません。いつも見ている家族や地域の人の気付きが大切です。そのために、家族や地域が認知症を正しく理解し、見守ることができる地域づくりが重要だと考えています。

どんなことが得意で苦手なことは何なのか、何で苦労したのかなど、一人一人に合った関わり方ができる環境をつくっていかなければならないと感じています。認知症地域支援推進員として、認知症の早期発見、適切な対応ができるよう努めていきたいと考えています。

認知症は、症状や進行具合によって必要な医療や介護が異なります。現在、これに対応するため、認知症に関するガイドブックの作成作業を進めています。その人にあつた相談窓口の紹介や、いつ・どこで・どのような医療や介護サービスが受けられるかを記載する予定です。町民の皆さんにとつて分かりやすいガイドブックとなるよう工夫していきたいと思っています。

家族が認知症になってしまった。そんなとき、どう対処すればいいのかわからない、話を聞いてほしい、そんなときは独りで悩まずに相談ください。

## INTERVIEW 3



地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員

鈴木 朋美 さん

認知症の  
相談窓口

役場健康福祉課

福祉介護係

身近な行政相談窓口で、保健・医療・福祉に関する幅広い相談ができるほか、各種保険福祉サービスを利用するときの申請窓口です。

☎ 45・2214

にしあいづ

地域包括支援センター

高齢者の介護・健康・暮らしにかかわるさまざまな心配ごとへの相談に応じています。

☎ 45・3327

県認知症コールセンター  
「認知症ほっと電話相談」

家族が認知症になってしまった。そんなとき、どう対処すればいいのかわからない、話を聞いてほしい、そんなときは独りで悩まずに相談ください。

☎ 024・522・1122

認知症の人と家族の会  
会津地区会

電話相談・阿久津恵子さん  
☎ 0242・24・2450

# 祝

# 平成27年度 西会津町

# 成人式



写真提供：フォトスタジオ スズトヨ

## 平成27年度 町成人式



# 決意新たに 二十歳の出発

今年度の成人式は、8月15日に西会津中学校で行われ、58人の新成人の皆さんが出席しました。皆さんは、久しぶりの仲間との再会を懐かしむとともに、成人としての新たな一歩を踏み出すことを共に喜び合っていました。今年成人したのは、平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれの皆さんです。

会場では、先に先立ち「模擬選挙」の投票や、新成人の幼少時代の映像をつづったビデオ「はたちのメモリー」が上映され、皆さんは懐かしい映像に歓声を上げながら思い出を振り返っていました。

式では、はじめに伊藤町長が渡部有紀さんに成人証書を、齋藤和成さんに記念品を贈り、「失

敗を恐れずに挑戦する勇氣を持ち、目標に向かってしっかりと歩んでください」と式辞を述べました。続いて武藤道廣町議会議長が祝辞を、地域おこし協力隊の荒海正人さんが激励の言葉を送り人生の門出を祝いました。

最後は、新成人を代表して長谷川史佳さんが「支えられる側から支える側へと立場が変わります。次の世代を担う子どもたちに恥じることのないよう力強く人生を歩んでいきます」と誓いの言葉を述べました。

式典の後には、記念行事として、成人を迎えた感想やこれからの抱負を発表する1分間スピーチや、中学校時代の恩師からのビデオレターが紹介されました。



▲誓いの言葉を述べる長谷川史佳さん(戸中)

成人を迎えた抱負や感想を発表  
「1分間スピーチ」から



成人式出席者「名簿より、敬称略」

【野沢地区】

▽(1町内) 山本奈央▽(3町内) 齋藤建▽(5町内) 高橋涼、五十嵐章人、沼澤育代▽(9町内1) 加藤邦明▽(9町内2) 植木大翔、山崎一馬、渡邊瑠偉、江川舞▽(下小屋) 佐久間元氣▽(芝草) 新田龍生▽(堀越) 齋藤良平▽(大久保) 小瀧真友、鈴木成美▽(中野) 長谷川美穂▽(安座) 石川優、須藤弘喜

【尾野本地区】

▽(西原) 阿部遥奈、齋藤美愛▽(森野) 齋藤雄也、伊勢亀有希▽(萱本) 齋藤敬人、渡部有紀▽(松尾) 野原佑希、渡部穂乃花▽(尾登) 齋藤由佳▽(下小島) 清野晃輝、坂田千尋▽(西林) 齋藤聖▽(西林東) 若木隼人▽(さゆりが丘) 中丸怜也、佐藤祥子、長谷川陽平、田中栄次郎、齋藤寛之、松崎菜々子▽(上小島) 鍋島舜孝、薄上あおい▽(黒沢) 齋藤雄平▽(軽沢) 長谷川結

【群岡地区】

▽(上野尻) 伊藤ななみ、榎本梨奈、貝沼和樹、齋藤亜希▽(宝川) 雅樂川由梨、雅樂川哲  
【新郷地区】  
▽(高目) 西田卓実▽(滑沢) 鈴木健太郎▽(柴崎) 武藤優花▽(橋屋) 古川大晴、佐藤裕亮▽(戸中) 新澤武、長谷川史佳  
【奥川地区】  
▽(下松) 岡野未来▽(松峯) 矢部薫子▽(梨平) 齋藤和成▽(小網木) 荒海航弥

齋藤 建 さん (3町内)

社会人として喜多市にある会社で働いています。成人式の日を楽しみにしていました。今日まであっという間に時間が過ぎた気がします。



石川 優 さん (安座)

短大で保育士を目指し勉学に励んでいます。今後は、資格を取得するための勉強をしながら、就職活動を頑張っていきたいと思っています。



須藤 弘喜 さん (安座)

郡山市にある会社に勤めています。仕事の技術を磨き、後輩を指導できるようになることが今の目標です。頑張ります。



薄上 あおい さん (上小島)

教員を志し、大学で勉強しています。そのきっかけとなった小学校のときの恩師と共に働くことが目標です。精いっぱい頑張ります。



新澤 武 さん (戸中)

愛知県豊田市の会社で働いています。今の職場で定年まで頑張るつもりです。愛知に来る機会があれば、案内するので声をかけてください。



# 減災

## 自主防災組織のススメ

### 地域コミュニティが災害による被害を軽減

みなさんは昨年11月に長野県北部で発生した地震を覚えていますか。

最大震度6弱を記録したこの地震は、ほとんどの人が寝ている夜中に発生し、住宅142棟が全半壊するなど大きな被害をもたらしましたが、死者は一人も出ませんでした。

これは、地震直後に住民同士が助け合ったことにより被害を最小限に抑えることができたからだとはいわれています。



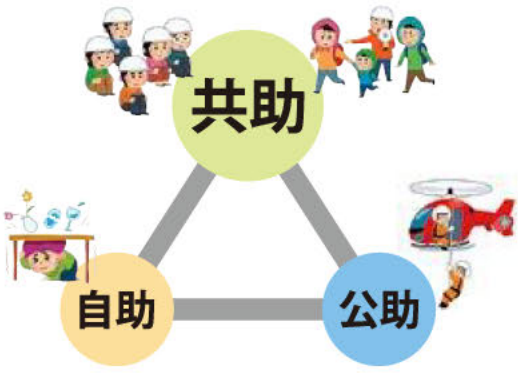
#### 「共助」隣近所の絆 助け合いの心が大切

一般的に災害の被害軽減は「自助・共助・公助」の効率的な組み合わせで実現できると言われています。

「自助」とは、自分の命は自分で守ることを指し、災害対策の基本です。

「共助」は、近隣が互いに助け合いながら、防災活動に組織的に取り組むことです。

「公助」は、国民や住民の生命・財産の安全を守る消防や警



察などの公的機関による応急・復旧活動のことです。

阪神淡路大震災のときには、要救助者の8割以上が隣近所の住民により助けられました。このような大規模な災害ともなれば、災害直後は消防や警察などの「公助」の手が行き届きにくくなり、近隣住民による助け合い「共助」が命をつなぐために重要な役割を果たします。

#### 阪神淡路大震災で倒壊した家屋



出典：災害写真データベース（財団法人消防科学総合センター）

ここからは、「共助」の活動母体となる自主防災組織について説明します。

自主防災組織は、町内でもすでにいくつかの地域で取り組まれている、毎年消火訓練を実施するなど積極的に活動している組織もあります。

#### 自主防災組織を 設立するには

1. 自主防災組織の必要性について話し合う

自治区の集会などを通じて、自主防災組織の趣旨や必要性、活動内容を説明し、結成の同意を得ましょう。同意が得られたら、具体的な組織づくりに進みます。

#### 2. 組織体制を決める

自主防災組織には、次の3つの組織体制があります。

- ① 重複型Ⅱ自治区を母体とした組織体制。
- ② 下部組織型Ⅱ自治区内の組織の中に防災部門として設置する組織体制。
- ③ 別組織型Ⅱ自治区とは別の組織体制。

\* 自主防災組織の多くは主に自治区を母体とした「重複型」ですが、自治区と別にコミュニ

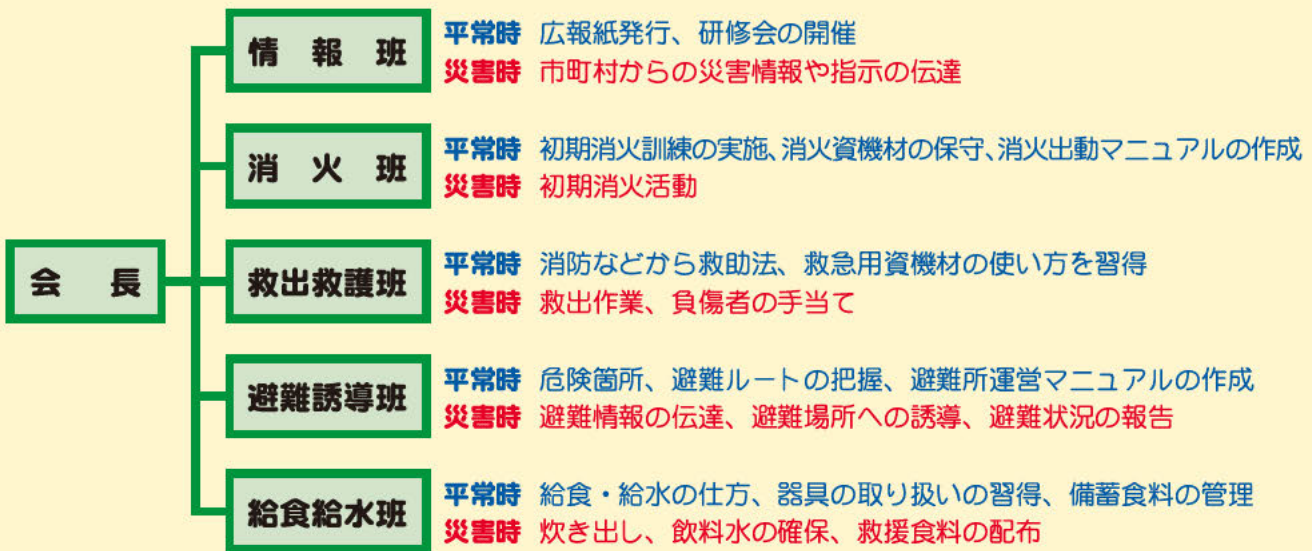




[平成25年4月に上野尻自治区で行われた消火訓練の様子]

## 自主防災組織の体制（例）

自治区の規模によって必要な体制が異なりますので、無理に例で示す体制を作るのではなく、地域にあった体制を整えましょう。



2. ティー組織がある場合は「別組織型」で組織するなど、地域に合った組織体制を選びましょう。
3. 組織の役割分担を決める  
組織としての活動の中心となる役員（会長や副会長、班長など）を選びましょう。
4. 組織の規約を作る  
自主防災組織としての目的や活動内容を取り決めるものです。皆さんの意見を取り入れながら作成しましょう。

### 自主防災組織の相談窓口

町や消防署では、自主防災組織の設立や訓練のお手伝いをしています。

希望する場合は、自治区の集会などに合わせて説明に伺うこともできますので「自主防災組織を設立したい」「どのような活動をするのか知りたい」などありましたら、気軽に相談してください。

### 【問い合わせ先】

（自主防災組織の設立）

町役場町民税務課町民生活係

電話45-2215

（自主防災組織の訓練）

西会津消防署

電話45-3119

## 終戦から70年を迎え 戦没者追悼式

7月29日、町では、先の大戦で尊い命を捧げた戦没者に哀悼の意を表し、再び戦争の惨禍が繰り返されることのないよう、その教訓を次世代に語り継ぎ、恒久平和の誓いを新たにするため戦没者追悼式を町公民館で行いました。式で伊藤町長は、「今日の平和が戦争で命を落とした方々の尊い犠牲と、戦後を生き抜いてきた方々のたゆまぬ努力によるものであることを忘れず、町政の一層の飛躍のため全力を傾注していきます」と式辞を述べました。追悼式の最後には参列者全員が献花を行い、戦没者の安らかな眠りを願いました。



## 5年ぶり いわき市で夏季交流事業

東日本大震災後、夏も西会津町で行っていた「いわき市立豊間小学校児童との夏季交流事業」が5年ぶりにいわき市で行われました。8月7日から1泊2日で行われ、オリエンテーリングや室内スポーツなどを通して交流し、夜はキャンプファイヤーで友情を深めました。来年の2月には西会津町で冬の交流が行われます。

この交流事業は、平成2年に県小中学校音楽祭へ出場した奥川小学校の楽器を積んだトラックが全焼した際、いわき市内の小学校から楽器を借用して出場したことをきっかけに始まり、今年で25回目の開催となりました。

## 第30回ふるさとまつりの開催に向けて

8月10日、町ふるさと振興推進委員会実行委員会が開催され、秋の恒例イベント「ふるさとまつり」の開催内容が決定しました。同委員会では、委員長の伊藤町長が「ふるさとまつりの開催で、町の文化や産業を町内外に広く発信し、地域活性化につなげていきたい」とあいさつしました。今年で第30回を迎えるふるさとまつりでは、桐ゲタ投げなどの恒例イベントはもちろん、新たにアニメソング界の帝王と呼ばれる水木一郎さんのラジオ番組公開収録や福島県ゆかりのアーティストによる音楽祭、福島ホープスによるお楽しみイベントなどが予定されています。



## ロゴ看板完成 福島ホープス西会津球場

8月18日、福島ホープス西会津球場にロゴ看板が設置され、伊藤町長をはじめ関係者が完成を祝いました。同球場は、今年6月6日に福島ホープスと愛称命名契約を結んだことで、今後も年1回以上、公式戦や野球教室の開催に利用されることとなっています。また、8月17日から22日には、福島ホープスの紹介により、国内大学野球部の中で最も歴史が古い慶應義塾体育会野球部の夏期合宿が同球場で行われました。町では、これを契機に町内スポーツ施設を継続的に利用する合宿の誘致拡大を図り、地域経済の活性化などに結びつけていきます。

# 健康づくりは・朝が・いちばん

## 朝野菜を食べよう

朝ごはんを食べることは、健康的な体づくりの基礎となる生活習慣です。しかし、昨年実施した「生活習慣と健康に関する調査」や、小中学校の「朝食調べ」から、朝食を食べない人が増えていることが分かっていきます。これを踏まえ、町では本年度から健康増進計画をスタートし、「健康づくりは朝がいちばん」をスローガンに1日の始まりである朝に着目した健康づくりを推進しています。今月号では、朝食のときに気にかけてほしい「野菜」と「減塩」について取り上げます。

### 食生活をチェック

- 日頃の食生活はどうですか？  
当てはまる項目にチェックを付けてみましょう。
- 朝食は必ず食べる
- 朝食のときに野菜を食べるようにしている
- 1日3食、野菜を必ず食べる
- 汁物には野菜が3種類以上入っている
- 適塩を心がけている



**すべて当てはまった**⇒健康意識が高く、健康づくりに積極的です。運動習慣や健診結果にも気を配り、より良い生活習慣を目指しましょう。

**1〜4個当てはまった**⇒当てはまらなかった項目を改善するとともに、生活習慣全般を見つめ直してみましょう。

**1つも当てはまらなかった**⇒このままでは元気な1日が送れません。疲れやすく、病気にかけやすい体になってしまいます。早速明日の朝から、バナナや牛乳など一口でもいいので朝食を食べる習慣を付けましょう。

### 野菜のチカラ



野菜は、カリウム、抗酸化ビタミン、食物繊維などの栄養素がほかの食材に比べ豊富で、疾病・老化予防に有効なさまざまな働きが期待できます。

#### 野菜のチカラ その1

ミニトマトなどカリウムを多く含む野菜は、ナトリウム(塩)を体外に排出し、血圧の上昇を防いでくれるため、循環器病の予防に有効です。

#### 野菜のチカラ その2

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA・C・Eには抗酸化作用があり、発がん物質を抑制すると言われています。

#### 野菜のチカラ その3

野菜に含まれる食物繊維は、腸を刺激してスムーズな排便を促します。

### 減塩の効果



塩分を少なくすることで素材の味が引き立ち、素材本来の味を楽しみながら料理を食べることができまます。

厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準2015年版」では、高血圧予防のため塩分の摂取目標量が2010年の男性9g、女性7.5gか

ら男性8g、女性7gに見直されました。

町の栄養調査では、1日における塩分摂取量の平均が約10gでした。1食1g以上の減塩を目指しましょう。

#### 減塩の効果 その1

素材の味を楽しむことで味覚が鋭くなり、素材そのものを味わいながら食べる習慣が付きまます。

#### 減塩の効果 その2

塩分の取り過ぎで起こるむくみが解消され、体がスッキリします。

#### 減塩の効果 その3

血管・心臓・腎臓にかかる負担が減り、生活習慣病の予防につながります。

### 健康づくりの新提案

「朝食に**適塩の具たくさん菜(な)**汁物を食べよう！」  
これに**朝食・野菜・減塩**の二石三鳥

**適塩**⇒みそ汁なら、だし汁150ccに対してみそ大さじ半分

の塩分量が適塩です

**具たくさん菜(な)**⇒3種類以上の野菜を含む多くの食材が入っているものと呼んでいます

**具たくさん菜(な)汁物**を食べるメリット

- 具たくさんにすることで汁が少なくなり、その分摂取する塩分量を減らすことができます。
- 野菜をたっぷり食べることで、肥満予防につながります。
- 野菜の食物繊維で便秘解消を促します。
- 汁ごと食べるので栄養素を無駄なく摂取できます。

忙しい朝でも、具たくさん菜(な)汁物食べて元気のスイッチを入れ、健康づくりを始めましょう。一日の生活では、汁物に限らず生で食べるサラダや、ゆでたり炒めたりするなど、野菜を今より多く意識して食べるようにしましょう。

すごいな!

むし歯のない子

7月22日、3歳児2人を対象に行った健康診査で、むし歯のない子は1人でした。



星麟太郎くん (上野尻)

# めんつゆを豆乳で割る 減塩のサラダ麺

## 減塩 豆乳だしの ヘルシー そうめん

26

### 材料 (2人分)

そうめん(乾) 200g  
きゅうり 1本  
ミニトマト 6個  
ツナ(オイル漬け) 小1缶  
豆乳(無調整) 1.5カップ  
めんつゆ(3倍希釈用) 大さじ2  
すり白ごま 大さじ2  
しその葉(千切り) 2枚分

### 作り方

- ①きゅうりは千切りにし、ミニトマトは半分に切り、ツナは、軽く油を切る。
  - ②たっぶりの熱湯でそうめんをゆで、流水で洗い、氷水でしめる。しっかりと水を切る。
  - ③豆乳とめんつゆとすりごまを合せる。
  - ④そうめんを盛り、きゅうり、ミニトマト、ツナをのせる。
  - ⑤③を注ぎ入れ、しその葉をのせる。
- \*そばやうどんでもおいしく作れます。具材を好きなものに変更してもおいしいですよ。



チャレンジ!!

シリーズ

# 食育

●血管を丈夫に保つ

食事に気を配り  
血管をしなやかに



血管  
いきいき

### 残暑においしく減塩するコツ

～香味や音、冷たさ、食感も減塩アイテム～

食べるときの音や食感、風味、酸味、辛味などは、減塩するための大事な要素です。生野菜のシャキシャキ感や焼いたときのカリカリ感、香ばしい薬味などが加わることで、おいしく減塩することができます。夏はシソやミョウガなどの香味野菜が豊富で、季節感を楽しみながら薄味にすることができます。

また、暑い日はキリッとした冷たさも味を大きく左右します。

健

健康的に暮らしていても、血管は徐々に老化し、固く、もろくなっています。また、生活習慣が良くないと、若いうちから血管の状態を悪くしてしまいます。日々の食事に気を付けて、血管を丈夫に保ちましょう。

### 血管の老化を加速させるリスク

血圧が高いⅡ血管にかかる圧力が常に高い状態です。この負担で、血管が傷つき、傷みやすくなってしまいます。

LDLコレステロール・中性脂肪が高いⅡ中性脂肪が高めの人ほど血管に悪影響を与えるコレステロールが多いと言われ、これが血管の壁に入り込んで蓄積すると、血管の内壁が狭くなり、詰まりやすい血管になってしまいます。

血糖値が高いⅡ血糖値が高い状態が続くと、血液中のコレステロールが酸化します。酸化したコレステロールは、より血管の壁に入り込みやすくなります。

### 健やか血管のおすすめ食生活

- ・しっかりと減塩(薄味に慣れる)
- ・肉を減らし、魚を多く食べる
- ・お菓子や果物などの糖質を取り過ぎない
- ・腹八分目(摂取エネルギーを適量に)
- ・野菜をたっぷり食べる
- ・食事の始めに野菜(汁物)を食べる
- ↓最初に食物繊維を取ること、血糖値の急激な上昇を抑えられます。

たくさん汗をかく夏も減塩は必要なんだ。おいしい減塩料理を試してみてね!



# 第22回 沖縄夏季交流

## 文化や生活習慣の違いを学ぶ



### 健

康長寿の取り組みがきっかけで平成6年から始まった沖縄県大宜味村児童生徒との交流事業は今年で22年目を迎えました。今回の交流事業には小学生13名が参加し、7月25日から28日まで3泊4日の日程で開催しました。

1日目は台風の影響で飛行機が飛ばず、急ぎよ仙台に1泊しました。1日遅れで沖縄県に到着した児童の皆さんは、那覇空港から大宜味村へと向かう車から見える一面のサトウキビ畑や平屋建てが多い街並みを、西会津町の景色と重ね合わせて比べていました。

大宜味村には午後7時過ぎに到着し、宮城功光村長や大宜味村の児童生徒の皆さんに歓迎してもらいました。歓迎式・対面式では、町の参加児童を代表して6年生の佐藤飛鳥さんが、「沖縄の料理や文化、また、平和への思いについて学んでいきたいです」と元気にあいさつをし、式終了後はそれぞれのホー

ムステイ先へ期待を胸に移動しました。西会津小学校の児童の皆さんは、ホームステイ先の家族に会うまでもとても緊張していましたが、どの家庭にも家族のように温かく受け入れてもらいました。対面式の会場には「イチャリバ・チョコレート」という垂れ幕がありました。これは沖縄の方言で「会えばみんな兄弟」という意味です。大宜味村ではこのような文化が本当に根づいていました。

西会津の児童たちは、ソーキそばやゴーヤチャンプルー、タコライスなどの沖縄料理を味わい、また、沖縄独特の方言や、シャワーだけで済ますことが多い入浴方法、普段着で海に入る大宜味村の児童生徒の皆さんの姿を見て文化の違いを感じているようでした。楽しい時間が過ぎるのはあっ

という間で、27日の午後には、お別れ式が開催されました。式では、西会津小学校6年生の齋藤朱峰さんが「エメラルドグリーン」の海での海水浴やエイサーの太鼓三線に触れ、思い出深い体験ができました。2月にまた会えることを楽しみにしています」と感想を述べました。児童たちは、西会津町での再会を誓い合い、別れを惜しみながら大宜味村を後にしました。

最終日の28日は、平和祈念公園や平和祈念資料館、ひめゆりの塔などを見学し、戦争の悲惨さと平和の大切さを感じ取っていました。

この交流事業を通して、児童の皆さんは豊かな人間性を育み、異文化に対する理解、平和の大切さなどを学び、ひと回り成長したようでした。



▲ 交流を深めた両校の児童生徒



▲ ひめゆりの塔を参拝する児童の皆さん



## 町民バトンタッチ

すずき しずこ  
鈴木 志寿子さん [上野尻]

みとめ ゆかさん (8月号) からメッセージ

これからも一緒にアクティブな活動をしていきましょう。

あなたの趣味は？

掃除・洗濯からスポーツまで、体を動かすこと全般

特技は？

余り物で創作料理

熱中していることは？

子育て

最近感動したことは？

子どもの成長の早さ

自分を一言で表現すると？

大ざっぱ

あなたのモットーは？

何事にも前向き！何事にも一生懸命！

これからやってみたいことは？

誰かの役に立つこと

次の方を紹介してください

A・Wさん (2町内)

大切なものは？『家族。4月に新しい家族が増え、子どもの大切さ、家族のありがたみを実感しました』



## 町民 ギャラリー

### 上野尻俳句会

[7月例会]

雨上がり笹に戯むる蝸牛	薄 市栄 (上野尻)
えご草や此の竹籠とある余生	清野 ふみ (上野尻)
馬鈴薯をネパール部族とおもひ振る	豊島 立山 (下野尻)
花火果て星のひとつを探し行く	橋谷田久子 (上野尻)
凌霄花ある家ばかり目がとまり	星 よしこ (上野尻)

## まちの人口 ～8月1日現在～ (前月比)

人口	6,988人	(-10人)
男	3,361人	(-3人)
女	3,627人	(-7人)
世帯	2,750世帯	(-1世帯)

## 戸籍の窓口 ～7月受付分～ (敬称略)

### お誕生おめでとう

大沼 凜 飛くん 健太・あゆみ 1町内  
三留 奏 七ちゃん 剛・望 下野尻



### お悔やみ申し上げます

上野 恒 男 (82) 正 明 父 4町内  
岩原 ユキ子 (87) 千代志 母 7町内  
谷澤 藤 雄 (90) 文 夫 父 9町内1  
渡部 キサイ (83) 義 和 母 安 座  
齋藤 久 男 (91) 一 孝 父 上野尻  
佐藤 洋 子 (88) 久 母 滝 坂  
三瓶 ミチイ (83) 孝 一 母 山 浦  
五十嵐 政 子 (90) 篤 史 祖母 真ヶ沢



## 快適環境づくり条例 重点地区を指定

町では、平成26年10月から町民・事業者・町が協働でごみの投げ捨てなどを防止し、良好で快適な生活環境を確保するとともに、地域の環境意識を高めながら美しい町を将来に引き継ぐことを目的とする「快適環境づくり条例」を施行しています。

8月1日からは、さらなる快適な環境づくりを推進するため、ごみの投げ捨てや犬のふん放置が多く見受けられる次の施設周辺を重点地域に指定しました。皆さんが気持ち良く施設などを利用できるように、ご理解とご協力をお願いします。

この条例に違反した場合は、状況に応じて3万円または2万円以下の過料(行政罰)が科されます。

- ◆ さゆり公園周辺施設
- ◆ 大久保周辺(大山祇神社周辺および御本社参道)
- ◆ 西平周辺(如法寺および雷山公園周辺)

## マイナンバー

### 居所情報登録申請のお知らせ

国では、今年10月以降に、マイナンバーを記載した「通知カード」を住民票の住所地へ世帯ごとに送付します。やむを得ない理由により通知カードを住民票の住所地で受け取ることが出来ない人は、居所情報登録申請書(通知カードの送付先を登録する申請書)の提出が必要となりますので、次により申請書を持参または郵送してください。

#### 1. 申請が必要な人

- ◆ 東日本大震災による被災者で、住所地以外の居所に避難している人
- ◆ DV、ストーカー行為、児童虐待などの被害者で住所地以外の居所に移動している人
- ◆ 一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所している人

#### 2. 提出期間

8月24日(月)～9月25日(金)

※持参または必着

#### 3. 提出書類

- ◆ 居所情報登録申請書(町役場町民税務課・町民生活係または総務省ホームページから入手・ダウンロードできます)
- ◆ 本人確認書類(運転免許証の写しなど)
- ◆ 居所に居住していることを証明する書類(公共料金の領収書など)

#### 4. 提出先

〒969-4495 西会津町野沢字下小屋上乙3261  
西会津町役場 町民税務課・町民生活係

#### 【問い合わせ】

- ◆ 全国共通ナビダイヤル  
☎0570-20-0178  
※平日午前9時30分から  
午後5時30分まで
- ◆ 町役場町民税務課・町民生活係  
☎45-2215



以下は広告です。内容については、広告主へお問い合わせください。

## 熱気に包まれた夜 野沢ふるさと夏まつり

8月15日、野沢マイロードで「野沢ふるさと夏まつり」が開催され、町内企業や団体をはじめ多くの皆さんが盆踊りに参加しました。多くの帰省客が見守る中、さまざまな衣装に身を包んだ踊り手の皆さんは、額に汗をにじませながら、夏の夜のひとときを楽しんでいました。

こゆりちゃん  
トピックス



### 今月の表紙

野沢ふるさと夏まつりの盆踊りに参加した皆さんは、「踊らなきゃ損だよ」と言わんばかりの楽しそうな笑顔で踊っていました。笑顔に誘われた見物客の飛び入り参加などで、会場の熱気は終わりに向かうにつれて高まり、来場した多くの子どもたちや家族連れは夏の風物詩を楽しんでいました。



広報にしあいづ  
2015 (平成27年)

9月号

発行：西会津町 編集：企画情報課  
☎0241-45-2211 (代表)  
info@town.nishiaizu.fukushima.jp  
http://www.town.nishiaizu.fukushima.jp/



この広告紙は、環境に優しい大豆インキを使用しています。