



# ぽかぽか便り

91号

令和5年11月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

## 「佐世げんき祭り」にお出かけいただき、ありがとうございました。

佐世げんき祭りが、11月12日（日）に開催され、福祉部の「健康コーナー」では、「健康相談」、「握力測定」、「野菜測定」、「乳がん検診啓発」や、4人の高校生ボランティアさんに協力していただいた「塩分アンケート」をおこないました。

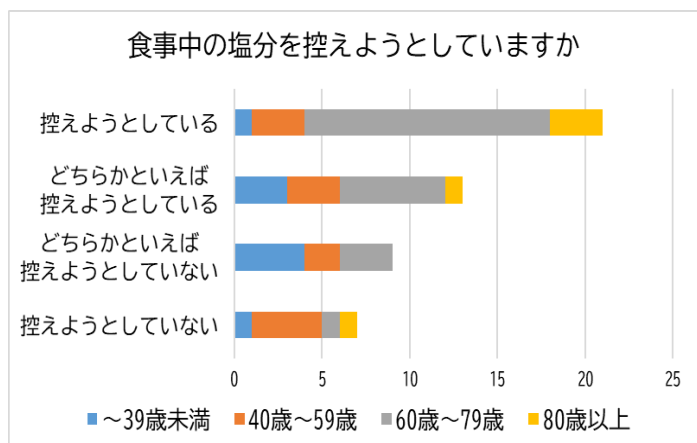
ご来場いただいた皆さま方からお声をかけていただいたり、お話ししたりでき、とてもうれしく思いました。本当にありがとうございました。

## 「塩分(減塩)についてのアンケート」へのご協力 ありがとうございました！



健康推進課  
保健師 武田千恵

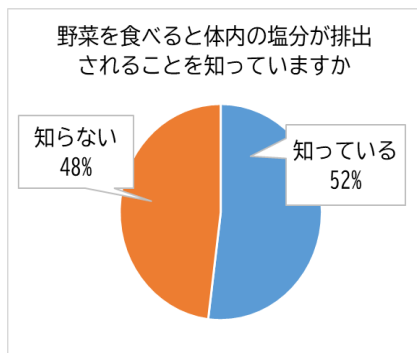
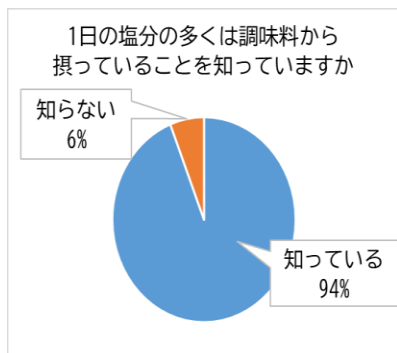
佐世げんき祭りで、ボードアンケートを実施し50名の方にご回答いただきました。何回かに分けて結果をお伝えします。



- 塩分を控えようとしている方が多かったです。59歳以下の方は控えようとしていないという回答が同程度ありました。
- 1日の塩分の多くは調味料から摂っていることについては、多くの方が知っているという回答されました。
- 野菜を食べると体内の塩分が排出されることについては、知っている方、知らない方がほぼ同数でした。

### ★野菜摂取の効果★

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。(※ただし、腎臓を患っている人は、カリウムの排泄が十分にできない場合があるため、注意が必要です。)75歳以上の方は、たんぱく質も摂るようにしましょう。



野菜摂取のアンケートでは、約7割の方が1日の野菜目標摂取量の**350g**をだいたい食べているということでした。**塩分控えめ**と**野菜摂取**で高血圧を予防しましょう。





## まちがい探し

上下のイラストには、違うところが5か所あります。  
どこが違っているでしょうか？探してみましょう！



「まめな？」  
「どげな？」



「なんとか、がんばろうよ…」

11月7日(火)佐世ボランティアクラブ四葉会では、お一人暮らしの方や高齢者だけのご家庭へ手作りのお弁当を作り、民生委員の方と一緒にお届けしました。



**編集後記** 11月18日の早朝、今冬初めての雪が降り、あわててスノータイヤに交換しました。これで、いつまた雪が降っても大丈夫！冬支度がひとつできました。カレンダーはとうとう残り1枚。ピンときませんが新しい年がやってきます。新年を迎える準備をぼちぼち始めたほうがいいかな？こんなことを思い巡らすことができる生活にありがたさを感じます。当たり前なのが当たり前でなく感謝しかありません。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110