

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No.336 2019.11.1 発行

11月1日現在、鶴岡市には102人の避難者が滞在しており、福島県82人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,785人が避難者登録されています。

日に日に秋の深まりを感じる季節になりましたが、体調を崩さないように気をつけましょう。今回は、毎年行っている「お宅訪問」のお知らせと、「肥満の予防」についてです。

今年もおじゃましま～す



今年もまた、鶴岡市社会福祉協議会の避難者生活支援相談員が、みなさまのお宅を訪問させていただきます。

山形県からは大切な情報書類や『雪若丸の新米』を、市内の支援団体「落語を楽しむ会」からは『つや姫新米』をお預かりしております。その他、鶴岡市や鶴岡市社協からの情報をできるだけ早くみなさまのお手元にお届けする予定です。

また、みなさまの声を聞かせていただき、鶴岡での生活をより安心して送ることができるよう関係機関等にお伝えできればと考えておりますので、よろしく願いいたします。

訪問の時期は11月～12月ですが、ご希望の訪問日時等ありましたら下記までご連絡ください。

連絡先：鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053



「肥満」の予防には。。。。



食欲の秋を満喫し、つついっおいしいものを食べ過ぎていませんか？ 食べすぎは「肥満」を招き、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。日ごろから腹八分目を意識し、毎日の運動習慣を心がけましょう。

運動器具を使わず今すぐにでも始められるスクワットは、効果的に足腰を鍛えることができるのでお勧めです。また、運動とあわせ、食事の際には筋肉をつくるたんぱく質やビタミン類をしっかりと摂りましょう。秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚にはたんぱく質やビタミンDが豊富に含まれていて最適です。

旬の味覚を堪能しながら腹八分目を心がけ、さらに、日ごろの運動を習慣づけ、これから来る冬に備え、健康に毎日を過ごしましょう。



【11月の予定】

| | |
|---|---|
| <p>11/4 月 振替休日</p> | <p>11/13 水</p> |
| <p>5 火</p> | <p>14 木</p> |
| <p>6 水</p> | <p>15 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる</p> |
| <p>7 木</p> | <p>16 土</p> |
| <p>8 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) 14:00~16:00 (要予約) ※ 避難者相談であることを伝えてください ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648 こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p> | <p>17 日</p> |
| <p>9 土 週末寺小屋 13:30~15:30 会場: にこ♥ふる 3階 小会議室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。 ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 080-5910-3434 Eメール: miyo707@hotmail.com.jp</p> | <p>18 月</p> |
| <p>10 日</p> | <p>19 火</p> |
| <p>11 月</p> | <p>20 水</p> |
| <p>12 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場: 鶴岡市役所 6階 大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053</p> | <p>21 木</p> |
| <p>13 水</p> | <p>22 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる</p> |
| <p>14 木</p> | <p>23 土 祝日(勤労感謝の日)</p> |
| <p>15 金</p> | <p>24 日</p> |
| <p>16 土</p> | <p>25 月</p> |
| <p>17 日</p> | <p>26 火</p> |
| <p>18 月</p> | <p>27 水</p> |
| <p>19 火</p> | <p>28 木</p> |
| <p>20 水</p> | <p>29 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる</p> |
| <p>21 木</p> | <p>30 土</p> |

