



こんにちは(わ)だより

第118号

例年より早い桜の開花になりました。

今年度も引き続き、避難者生活支援相談員として伊藤と大瀧の2名体制で活動を続けていきます。訪問やサロンで皆様のお声を聞きながら、お困り事や心配事などにお手伝いが出ればと考えております。お気軽にお問い合わせください。またご挨拶のため、皆様のお宅を訪問させていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。

4月は寒暖差や生活環境の変化などで体調を崩しがちになりますが、食生活に気を付け、明るく楽しい毎日を過ごしていきましょう。



冬に増してしまった体重！食生活に気を付けよう！



ポイント

参考：興和(株)小冊子 血糖値が高めな人の食生活の工夫とポイント

1. 食事の時間を守る

原則1日3回、なるべく決まった時間に食べましょう。朝食を抜いたり、夕食にまとめて食べると、食後の高血圧を招くとともに体脂肪が蓄積し、中性脂肪も高くなるので避けるようにしましょう。

2. いろいろな工夫で満腹感を得る

よく噛んで味わいましょう。ゴボウ・昆布・切り干し大根などやや噛みごたえのある食品を取り入れ、低カロリーの野菜・きのこ・海藻・こんにゃくを上手く用いたメニューにすると満腹感が得られます。

3. 間食の量や適した食品を選ぶ

基本的には間食しないことが望ましいですが、工夫次第で楽しむことができます。清涼飲料水やお菓子に使用されている砂糖（ショ糖）は、消化吸収が早く血糖値が急速に上昇します。代替甘味料を使用した食品も合わせ注意して摂取しましょう。



口寂しいときは ナッツ

1日の目安量は手のひらに収まる量以内で。



濃厚な甘さが欲しいときは ハイカカオチョコレート

満足感が高く食べ過ぎを防げます。
1日 1/3 枚 15g~20g を目安に。



3.11 キャンドルナイト



社協の1階にキャンドルテーブルを設置しました。来所者と震災当時を振り返り、防災について考え、話しました。

東日本大震災から12年目の3月11日夕方、社協の有志職員が集まり被災地を想い黙祷を捧げました。



美しい春の山

春が訪れ農作業が忙しくなる頃、鳥海山の雪解け後の山肌がその姿に似ていることから呼ばれるようになった「種まき爺さん」「種まき婆さん」が見られる時期を迎えます。

青空のもと満開に咲く桜をバックにそびえる鳥海山、日が長くなった夕暮れ時の空にきれいな稜線のシルエットが浮かび上がる鳥海山。ふるさとの山がある生活は心を癒し、日々も豊かにしてくれます。東北にある「日本百名山」をご紹介します。みなさんのふるさとの山はありますか？



日本百名山 東北



参考：日本百名山登山記念登録協会ホームページ

	標高・難易度	シーズン（都道府県）
10	1,625m・初級～中級	6月上旬～10月下旬（青森）
11	1,584m・初級～中級	6月上旬～10月下旬（青森）
12	1,613m・入門～初級	6月上旬～10月下旬（岩手・秋田）
13	2,038m・中級	6月上旬～10月中旬（岩手）
14	1,917m・中級	6月上旬～10月中旬（岩手）
15	2,236m・中級	7月上旬～10月上旬（山形・秋田）
16	1,984m・初級～中級	7月上旬～10月上旬（山形）
17	1,870m・上級	6月中旬～10月中旬（山形）
18	1,841m・入門～中級	6月上旬～10月下旬（山形・宮城）
19	2,128m・上級	6月上旬～10月上旬（福島）
20	2,035m・入門～初級	6月上旬～10月下旬（山形・福島）
21	1,709m・入門～初級	6月上旬～10月下旬（福島）
22	1,819m・初級～中級	6月上旬～10月下旬（福島）
23	2,133m・中級	7月上旬～10月中旬（福島）
28	2,356m・中級	7月上旬～10月中旬（福島）

ふるさとの山に向かひて言うことなし
ふるさとの山はありがたきかな
（歌集 一握の砂より）
石川 啄木

ふるさとの山

岩手山



盛岡平野と八幡平高原の間にある山体で秀麗な姿ですが、山頂部は複雑な地形の活火山です。

磐梯山



3つの山体からなる成層火山。猪苗代町・磐梯町・北塩原村の3町村にまたがる山で会津富士とも呼ばれています。

鳥海山



日本海の海拔0メートルから標高2,236mまで立ち上がる、出羽富士とも呼ばれる凜とそびえる山です。

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日8:30～17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp