

平成28年度介護予防事業のご案内

年をとって体力が落ちたり、思うように体が動かなくなって介護を受けるようになるのは「仕方がないこと」ではありません。

体力の低下やもの忘れなどを予防するため、運動を習慣づけたり外出や人との交流を積極的に行うことで心身の働きを活発にして、いつまでも元気で生き生きとした生活を維持していきましょう。

町は、運動の習慣づけや人との交流のきっかけ作りのため、介護予防事業を地区公民館、自治会館・集会所などを会場にして、少人数のグループに対して出前講座を行っています。

介護予防事業の出前講座を申し込みたい団体・グループは下記問い合わせ先までご相談ください。

※出前講座の回数に限りがございますので、お早めのお申し込みをお願いします。

【対象者】

65歳以上の方が対象です（男女を問いません）。ただし、次の方はご遠慮ください。

- ・運動に支障となるような強い痛みのある方。
- ・医師から運動制限を指示されている方。

【平成28年度出前講座】

スーパーマルコ体操	実施回数：年 8 回 実施時期は申込団体との協議のうえ、決定します。 申込締切日：5 月中旬 ※申込団体数に限りがありますので、申込順を優先します。 「スーパーマルコ体操」とは、スーパーマルチコンポーネント体操の略。従来のストレッチ中心の体操だけではなく、頭を使ったり指先を使ったり歌ったり笑ったりと、あらゆるプログラムを組み合わせた体操です。
介護予防教室	通年実施 実施時期は申込団体および講師と協議のうえ、決定します。 ※申込団体数に限りがあります。 お口の機能の大切さや手入れの仕方を学ぶ「口腔ケア」、食事バランスや認知症との関係を学ぶ「栄養改善」、家で行えるリハビリや予防体操を学ぶ「理学療法士による体操教室」などに関する講師を派遣します。
家族介護教室	通年実施 実施時期は申込団体および講師と協議のうえ、決定します。 ※申込団体数に限りがあります。 寝たきりや認知症の高齢者を在宅で介護している家族の方に対し、介護方法の基礎知識や技能を身につけていただくため講師を派遣します。

入園前のお子さん 幼稚園に遊びに来てね♪ (幼稚園開放日)



◎対 象 幼稚園に未就園の0歳～3歳までのお子さんとその保護者

◎持 ち 物 上履き・飲み物（水かお茶）

◎注意事項 必ずお家の方の付き添いが必要です。

お菓子やおもちゃは持ってこないでください。

動きやすい服装でおいでください。



月 日 (午前 9 時30分～11時30分)		内 容	
		坂下南幼稚園	坂下東幼稚園
第1回	5月25日(水)	【バンビィデー】 一緒に体を動かして遊びましょう。	
第2回	6月16日(木)	【良い歯の子の教室】 歯科衛生士さんのお話を聞いて、虫歯予防に努めましょう。	【トトロの会読み聞かせ】 絵本の読み聞かせを通して、想像の世界を楽しみましょう。
		【自由保育参観日】 自由保育参観日ですので、保護者の方や一般の方も参加できます。	
第3回	7月5日(火)	【園庭で水・砂遊び】 広い園庭で夏の遊びを思いっきり楽しみましょう。	
第4回	9月7日(水)	【木の実シアターさんと一緒に】 歌やダンス・パネルシアターなどを見て、楽しく遊びましょう。	【園庭で水・砂遊び】 広い園庭で水・砂を使っての遊びを思いっきり楽しみましょう。
第5回	12月9日(金)	【わらべうた遊び】 懐かしいわらべうたを歌いながら一緒に遊びましょう。	【遊びの広場体験】 園児が考えたいろいろな遊びを親子で楽しみましょう。
		【自由保育参観日】 自由保育参観日ですので、保護者の方や一般の方も参加できます。	

【問い合わせ先】 坂下南幼稚園 ☎ 83-2410 坂下東幼稚園 ☎ 83-8590

図書室だより

おすすめの新着本

『無戸籍の日本人』



井戸まさえ／著
集英社

日本人なら誰もが
はすの「戸籍」がない
まま生きている人が推
定1万人以上いるとい
われている実態を映し
たノンフィクション。

『幹事のアッコちゃん』



柚木麻子／著
双葉社

さくっと読めて元気
をもらえるビタミン小
説の第3弾。今回も、
背中をバシッと叩いて
導いてくれるアッコさ
んがさく裂です。

『五代友厚』(河出文庫)



織田作之助／著
河出書房新社

明治の大阪の指導者
として、五代が世間に
あまり知られていない
ことに憤慨した無頼派
作家・織田が、五代を
熱く描いた歴史小説。

『みんなのおぼけ小学校』



市川宣子／作
佼成出版社

入学式の記念写真に
おぼけが写ってしまい
、みんなが転校してし
まった桜小学校。残っ
たのは先生と5人の生
徒。桜小はどうなる!?

新着本の紹介

本のタイトル	著者	出版社
山本覚馬 (中央文庫)	松本健一／著	中央公論新社
終わった人	内館牧子／著	講談社
BAR 追分 (ハルキ文庫)	伊吹有喜／著	角川春樹事務所
ブルーアウト	鈴木光司／著	小学館
午後二時の証言者たち	天野節子／著	幻冬舎
真実の10メートル手前	米澤穂信／著	東京創元社
ヘレン・ケラー： 学習まんが世界の伝記NEXT	海野そら太／漫画	集英社
走れ！みらいのエースストライカー： シリーズおしごとのはなし	吉野万理子／作	講談社
カエルのおでかけ	高島那生／さく	フレーベル館

☆まだまだほかにも新着本あります



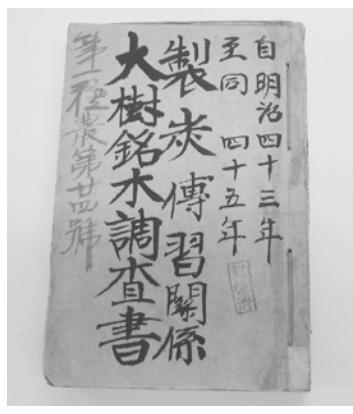
図書室利用時間のご案内

開館時間 午前8時30分～午後5時
木曜日のみ午前8時30分～午後7時
※木曜日が祭日の場合は午後5時まで
(毎月第2火曜日は定休日)
☎ 83-3010

町史編さんだより

会津坂下町の巨樹銘木(1)

福島県は、森林を健全な形で後
世に引き継ぐ目的で、平成十八年
に森林環境税を導入しました。ま
た、多くの市町村史編さん事業で
動植物・地質・環境などを含め
た「自然編」が取り上げられてい
ることは、世界規模での環境破壊
や温暖化、原発事故での環境に対
する意識が高まっていることを物
語っています。



福島県歴史資料館に、約百年前
の明治四十五年(一九一二)に県
林務課が作成した『大樹銘木調査
書』があります。(※右写真)こ
れは、当時東京帝国大学教授林静
六(林学博士)が、①老樹・大木・
銘木名、②所在地、③地上五尺の

周囲、④樹高、⑤樹齡、⑥関係す
る伝説・記録の六項目について、
全国に調査をした文書です。

県内各郡・市ごとに百三十五件
が記載されていますが、現在も枯
れずに残っている多くが国・県あ
るいは市町村の天然記念物に指定
されたり、緑の文化財に登録され
たりしています。

当町関係では、【垂糸桜・北杉
薬師堂境内】・【東松・東松峠】・【蛙
田ノ櫻・八日沢大沢神社境内】・【櫻・
金沢八幡神社境内】・【杉・金沢八
幡神社境内】・【櫻・若宮八幡神社
境内】・【櫻・坂下町御稷神社境内】・
【櫻・廣瀬村青津館】・【水栖・立
木千手音堂】・【杉・若宮村白狐稲
荷神社境内】の十件が報告されて
いますが、現存する樹木がどのく
らい生長したのか、町民がどのよ
うに努力し守ってきたのか、既に
枯れて残っていない樹木について
も、忘れ去られた伝承や科学的な
考察により自然の変化を知ること
が出来る貴重な資料であり、その
内容をシリーズでお知らせします。

▼問い合わせ先

町史編さん室 ☎ 83-3010

男女共同参画社会の実現を目指して！ ～会津坂下町の頑張ってる人にインタビュー《第2弾》～

今回の頑張ってる人は、保育士の新國瞬さんです。新國さんは勤務先であるばんげ保育所で唯一の男性保育士で2才児を担当しています。また、1歳9か月のお子さんをもつお父さんです。インタビュアーは、前回に引き続き男女共同参画推進会議委員の平野澄子さんです。

平野「保育士になろうとしたきっかけは何ですか？」

新國「昔から自分よりも小さい子の面倒をみるのが好きで『保育士』という仕事が漠然と頭の片隅にはありましたが具体化したのは高校3年生の時でした。」

平野「仕事で大変なこと、また良かったことはありますか。」

新國「乳児に泣かれてしまったり保護者の方に『男の先生で大丈夫かしら？』と思われたり。逆に『心配だったけれど先生で良かった』と言ってもらえたときはとても嬉しいです。また、子どもと一緒に感動したり子どもの成長がみられることがすばらしいです。」

平野「仕事で心がけていることを教えてください。」

新國「子ども達のちょっとした変化を見逃さないことです。例えば、元気がないなという時は何時に寝て何時に起きたのか、朝ご飯は食べたのか、熱は？と保護者の方に記入してもらったチェック表を確認し子ども達の状態を常に把握しています。」

平野「お父さん達に子育てのアドバイスを頂けますか。」

新國「恥ずかしがらずに絵本を読んであげたり、子どもが気づいた事に共感してあげる。『空が青いねえ。』『電車が来た。』と子どもが言ったら『本当だ。空が青いね。』『そうだねえ、電車がきたねえ。』と反復してください。子どもは、【お父さんは僕（私）の話をちゃんと聞いてくれる】と感じるんです。」

平野「すてきな話をありがとうございました。」

新國「こちらこそありがとうございました。」



保育士の仕事についてから『子どもがいない自分が偉そうにアドバイスしてもいいのか』というコンプレックスがあったという新國さん。親になり子育てを経験することによって自分の気持ちに幅が出て仕事にプラスになったと話されていたのがとても印象的でした。

5月25日(水) バンビィデー！ みんなでスポーツ！健康づくり！

今年も5月の最終水曜日に住民参加型イベント「バンビィデー」を開催します。みんなで健康づくりに取り組みましょう！

参加方法

- 各行政区単位、企業、学校、個人で運動に取り組む。
 - バンビィデーのイベントプログラムに参加する。
- （5月25日には様々なイベントプログラムを企画しています！）

参加報告

- 1 参加人数（団体の場合は団体名も）
- 2 参加種目（例えば・・・ウォーキング、犬と散歩、ラジオ体操、ストレッチなど）
※職場や学校、行政区、サークルなどで参加した場合は、参加人数をまとめてご報告ください。
- 3 報告先 中央公民館・各地区コミュニティセンター・スポーツクラブバンビィ



バンビィデーへの参加をきっかけとして、日常的に運動やスポーツに親しみ、健康で楽しく暮らせるように、そして会津坂下町がさらに明るく活力ある町をみんなでつくりましょう！

【問い合わせ先】 教育課 社会文化班 ☎83-3010・スポーツクラブバンビィ ☎83-2301

ばんげの**味**が育てる その75 おいしい楽しい健やかライフ



おふくろクッキング教室～食文化の継承～

毎年恒例のおふくろクッキング教室を開催しました。おふくろクッキングは、家庭料理や郷土料理の調理実習をおこない、作り方や料理のもつ意義などを伝承しています。平成27年度は2回開催し、15組32名の方が参加されました。

第1回で調理した打ち豆は、古くから会津に伝わる加工法で、豆を木の臼に乗せ、木づちで打ってつぶします。寒さの厳しい時期につくと夏の初めごろまで持つので、保存食として重宝されてきました。煮物だけでなく、味噌汁に入れると、大豆の香りが一層増し、食が進みます。



◇第1回「じゅうねんぼたち・こづゆ・
打ち豆煮・えご・みかん」



◇第2回「五目おこわ・豆腐のすまし汁・
紅白なます・フルーツヨーグルト」



このような郷土料理は、作り手も食べる機会も減ってきています。しかし、これらはその土地の風土や歴史、文化などを背景として暮らしの中で生まれてきたものです。これからも、この郷土料理を会津自慢の味として、お子さんやお孫さんへ伝えていきたいですね。

打ち豆煮

《材料》1人分

打ち豆…10g にんじん…12g
ごぼう…20g こんにゃく…20g
さつま揚げ・20g 凍り豆腐…1/4個
水……………40ml

A { しょうゆ…8ml 砂糖…1g
料理酒…5ml

1人分 約110kcal

☆☆4月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

～作り方～

- ① にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ② こんにゃくは湯通ししてアクを抜き、ちぎる。
- ③ 凍り豆腐は水に戻して短冊切りにする。
- ④ さつま揚げは短冊切りにする。
- ⑤ 打ち豆はさっと水洗いする。
- ⑥ 鍋ににんじん、ごぼう、こんにゃく、水を入れ煮る。
Aの調味料を入れ、凍り豆腐、さつま揚げ、打ち豆を入れて10分ほど煮込む。

