

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

講座レポート

シルバー世代の栄養学

(7/1)

戸山市民センターでは7月1日に「シルバー世代の栄養学」の講座を開催しました。講師は青森市保健所健康づくり推進課管理栄養士の和田愛弓さんと保健師の森谷綾乃さんです。

講座は、森谷講師の「熱中症の予防について」から始まりました。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、死亡者の約8割は高齢者であること。人体の水分量は成人で60%だが、高齢者は50%であることを説明しました。そして、高齢者が熱中症にかかりやすい理由として、(1)体内の水分が不足しがちである(2)暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっている(3)暑さに対する体の調節機能が低下している、という3つを列挙しました。熱中症の対策として、(1)実は熱中症患者の約4割は、住居内で発生していること(2)廊下や洗面所やトイレ、お風呂などの狭い場所、熱がこもりやすい場所は要注意(3)エアコンや扇風機を上手に活用し、室温が28度を超えないように調整すること、などが大事ということです。心がけたいこととしては「こまめな水分補給、涼しい場所での休憩、体調の変化を見逃さない。」ことだと説明しました。

次の和田講師による「シルバー世代の栄養学」では、3つのポイントとして、(1)「水分を計画的に摂る」1回150mlを1日8回に分けて計画的に飲むこと。(2)「たんぱく質をしっかり摂る」高齢者は食事の量が少なくなり、低栄養になる人が増えているので、年齢が上がったら「しっかり食べる」というように意識を変えること。(3)「腸活を意識する」腸は最大の免疫器官、善玉菌が作る短鎖脂肪酸を増やすために、食物繊維を多く含む食品を摂ること、を挙げました。その上で、冷たいものばかりを飲食していると、胃腸が冷えて、免疫力が低下したり、消化酵素の働きが鈍くなったりして下痢や便秘に繋がる恐れがある、と注意を促しました。



スライドを説明する和田講師

市民センターから

警察官が教える護身術と特殊詐欺防止 (7/9)

7月9日警察官が教える護身術と特殊詐欺防止の講座を開催しました。青森警察署生活安全課の竹内幸夫さんを講師に招き、護身術の実技と特殊詐欺防止について講話いただきました。架空料金請求詐欺(PCサポート)、SNS型投資詐欺、SNS型ロマンス詐欺等、お金の話は、すべて詐欺です。還付金詐欺では実際の電話の音声を紹介していただきました。護身術では、腕を掴まれた時や羽交い絞めにされた時の対処方法をご指導いただきました。

【特殊詐欺被害防止広報】優秀作

『な、だだば 通じなければ 偽息子』(津軽弁)
意訳：お前誰だ 話が通じなければ 息子を語る詐欺犯人



竹内講師とアシスタントの中村さん

8月27日に「実践で学ぶ知っておきたい葬祭マナー」の講座が開催されました。講師は接遇インストラクターの外崎禎子さんです。講座会場に葬儀の受付や親族の席、祭壇と焼香に模した机を用意して、講義だけではなく、実際の動きや言葉も合わせての講座でした。外崎講師からは、「マナーは心」として「ただ、形をまねるのではなく、何のためにこのような所作になるのかを考えながら練習すると、本当のマナーが身につきます。」ということで参加者は実技にも取り組みました。

講義の中での服装の注意点では、男性のズボンの裾は「シングル」のものを着用する。ネクタイはお悔やみの場でのマナーとして「くぼみ（ディンプル）」を作らないで結ぶ。ベルトはワニ皮やヘビ柄のデザインは使わない。シューズでは黒の革靴で紐で結ぶタイプでないといけない。女性のアクセサリーではネックレスやイヤリングは真珠が定番。爪にネイルをしていて簡単にとれない場合は、手袋を着用する、などが上げられました。香典は香典袋のまま会場に持ち込むのではなく、袱紗（ふくさ）に入れる。今は袱紗は布製のものだけではなく、ケース状になったものが、100円ショップで手に入ること。香典は袱紗を下にして、受付の係の方が受け取りやすいように、香典をずらして差し出すのだそうです。焼香の所作では、宗派によって異なるが、特別な指示がない場合は、自分の宗派の作法で行って構わない、例えば曹洞宗では「抹香をつまみ、おしいただき、香炉の中に落す。2回目は抹香をつまみ、そのまま香炉に落す。」ということでした。香典袋へのお金の入れ方では、香典袋の「表」に対して、お札が「裏（肖像がない）」となるように入れること、新札ではなく、できるだけ旧札を用意する。これは準備が良すぎると思われるためだそうです。「マナーは相手への思いやりの心が基本」とのお話でした。



袱紗（ふくさ）袋を見せる外崎講師



お勧め講座・イベントのご案内! (11月)

シニア向けスマートフォン教室

開催日：11月11、18、25日（火曜日）
10：00～12：00（全3回）

講師：ソフトバンク株式会社
スマホアドバイザー 佐藤 暁子

対象：一般
会場：2階 大会議室
定員：20人（無料）
準備物：筆記用具



～スマートフォンを使いこなそう～
※広報あおもり10月号掲載

郷土料理教室 ～けの汁と赤かぶの千枚漬～

開催日：11月26日（水曜日）
10：00～13：00

講師：日本食生活協会
郷土食専任講師 山口 雪江

対象：一般
会場：1階 調理室
定員：10人（抽選）
教材費：1,000円

準備物：エプロン、三角巾、ふきん1枚、お箸



～素朴ながらも深い味わいを楽しむ♪～
※広報あおもり11月号掲載

編集後記

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催されています。市民の皆様の明るく元気に楽しそうに、学習活動に取り組む姿が溢れています。今後も親しみやすい紙面作りに取り組み、より有意義な学習情報の発信に努め、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164（内線36）
戸山市民センター担当：田中、奈良原