

平成24年 岡谷市社会福祉大会 開催



8月4日(土)カノラホールに於いて「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」を主テーマに、岡谷市社会福祉大会が開催され、約600人のみなさんに参加していただきました。



式典では、長年、社会福祉事業に貢献された方々に表彰状、多額の寄付金・遺志金をいただいた方々に感謝状が、また今回は、昨年3月11日に発生した東日本大震災や新潟県三条市の豪雨災害など、被災地への支援のため実施したバスパックに毎回または大部分参加いただいた方々及び、多額の義援金をお寄せいただいた方々に感謝状が贈呈されました。

第二部の講演では、食文化研究家・西武文理大学客員教授の永山久夫先生をお招きし、「元気で長生き100歳食～長生きするための食事学入門～」と題し、健康を保ち、ぼけのないための効果的な食べ方等について“笑い”を交えながら楽しい講演をしていただきました



市民憲章唱和

岡谷東部中学校3年生の阿部佳介さんの前文朗読に続き、参加者全員で市民憲章唱和を行いました。



感謝状贈呈

義援金をお寄せいただいた方々を代表して、岡谷東部中学校ボランティア委員会様に壇上でお受けいただきました。



障害者団体による作品販売

希望の里つばさ・エコファおかや・ひだまりの家・諏訪湖畔病院デイケアコスモス会・革細工の会・れんげ草の作品販売を行いました。



リフレッシュタイム

オカリナこまどりのみなさんにNHK復興支援ソングの“花は咲く”と“浜千鳥”を演奏していただきました。“花は咲く”では会場のみなさんの歌声と一緒に手話の花も咲かせました。

～オカリナこまどり～

オカリナ愛好者が集まり結成されたグループで、市内外の施設や地区行事等で演奏活動をされています。

主な内容 CONTENTS

岡谷市社会福祉大会開催	18
ふれあいの集い参加者募集	20
家庭介護者の集い参加者募集	21
ふれあい祭り&ボランティア祭り開催	21
福祉バザーにご協力をお願いします	21

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来^(あした)

●発行・編集●

岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555

*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp

*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状 (敬称略)

社会福祉事業特別功労者

大和 邦彦 小口 美紀 (職員)

褒章 (個人)

山口 栄作 松澤 昭
三島 裕茂 林 富男

褒章 (団体)

虹のかけはし アースキッズ
ラムラム広場ボランティア

福祉基金感謝状 (遺志金)

深澤 利雄 武居 範導
増澤 正文 瀧 幹雄

福祉基金感謝状 (寄付金)

岡谷市ダンス協会
小口由企夫 東堀星桜会

岡谷市ボランティアセンター感謝状 (物品)

有限会社ヌーベル梅林堂
安藤千代子

東日本大震災等

災害ボランティア感謝状 (バスパック参加)
征矢 久 大田 忠一
荒井 亨 千田 実

澤田 武夫

長野県共同募金会岡谷市支会長感謝状 (団体)

岡谷市仏教婦人連合会
宗教法人真如苑岡谷支部
三澤会計事務所・株式会社FPプライム従業員一同
ボイスアウト岡谷第一団
ボイスアウト岡谷第二団
TPR労働組合・帝友会・
TPRトータルサービス労働組合
株式会社日本ピスコ社員一同

京セラ株式会社長野岡谷工場 従業員一同

京セラクリスタルデバイス株式会社 長野岡谷事業所従業員一同

京セラコネクタプロダクツ株式会社 岡谷事業所従業員一同

東日本大震災等義援金長野県共同募金会

岡谷市支会感謝状 (個人・団体)
小口イツ子

岡谷市民新聞社労働組合
長野県美容業生活衛生同業組合

琴光流琴花会 岡谷下諏訪支部
西堀区社会福祉協議会

特定非営利活動法人たんぼの家
有限会社美よう室湖畔

岡谷せせらぎ会
震災復興支援チャリティー「瓢箪寄席」

岡谷東部中学校ボランティア委員会
岡谷料食睦会 有限会社千成鮪

岡谷岳風会



平成 24 年度 岡谷市社会福祉大会 実践申し合わせ事項

- 一、市民総参加で、みんなが安心して暮らせる福祉のまちづくりに努めましょう。
- 一、高齢社会を元気で明るく、いきいき過ごすために、上手な「食べ方」を身につけ心身ともに健康な体づくりに取り組みましょう。
- 一、地域の防災・災害時救援組織づくりを進め、普段から支え合い、助け合いの地域づくりを推進しましょう。
- 一、誰もが、気軽に参加できるボランティア活動の輪を上げましょう。
- 一、学校、地域等が協働して社会全体で子育て支援を推進しましょう。
- 一、思いやりの心を育てる福祉教育を推進しましょう。
- 一、共同募金運動に協力し、助け合いの輪を上げましょう。



実践申し合わせ事項確認
「朗読の会まどか」小倉芳枝さんに朗読をしていただきました。
会場のみなさんの拍手により、平成 24 年度の実践申し合わせ事項として承認されました。

講演内容要約

元気で長生き百歳食

（長生きするための

食事学入門）

講師 永山 久夫氏



日本人の平均寿命が短くなりました。日本の女性には香港に抜かれ世界第二位になりました。原因の一つに、昨年の震災と若い女性の自殺率が増えたことがあげられます。女性が希望を持ち生きられるように、また、どうしたら長生きができるのか、食の面からお話します。

女性の平均寿命は86歳（健康寿命は73歳）

男性は平均寿命79歳（健康寿命は70歳）です。

長野県の男性の健康寿命は1位、女性もトップクラスです。元気で長生きするためには、健康寿命が長く、平均寿命と健康寿命の差が短いほどよいのです。

長野県は生活立地条件としては世界一。標高が高い長野県で採れる、野菜、穀物、果物、きのこなどには抗酸化成分が多いので、地元で採れた抗酸化成分の多いものを食べることが老化（細胞の酸化）を防ぎます。

更年期を過ぎるとエストロゲン（女性ホルモン）が少なくなっていくきます。エストロゲンが減ると骨粗鬆症になったり、骨折すると寝たきりの比率が高くなります。丈夫な骨を維持するためにはカルシウムだけでなく、エストロゲンも必要です。日本人は世界でも珍しく、日常的にエストロゲン

を維持する食品を摂ってきた民族です。理想的なのは味噌汁。つまり大豆です。大豆の胚芽の近くにはイソフラボン（エストロゲンのもと）があります。味噌汁に、野菜、海藻、豆腐が入ると、カリウムもとれます。また、米と食べることで味噌が活きてきます。これが和食の基本です。イソフラボンは前立腺肥大を防ぐ効果がありますから男性にも必要です。

20歳前後の女性が炭水化物を摂らない生活をすると脳の判断能力が低下します。幸せ感が少なくなったときに、自殺を選択する鬱の人が増えていきます。だから、幸せホルモンが必要です。幸せになれば、免疫力が高まり、ますます若々しく美しく、ストレスも消えます。

今まで、日本人は、当たり前前に、ご飯と味噌汁を食べ、暑い時期には梅干を焼いて、ほうじ茶でほぐして食べる。小魚を丸ごと食べ、冷奴にたっぷりの鰹節をかける。お茶を飲み、小豆を使った羊羹やお饅頭を食べるといって生活を続けてきました。

現在、梅を焼くことよって発生するウメフラールは、血液の循環を良くし、鰹節には幸せホルモンのセロトニン、小魚にはトリプトファンという必須アミノ酸が含まれていることが、科学的に証明されています。お茶のカテキン、小豆のアントシアニンの効果については、皆さんご承知のとおりです。

このように昔の人は、薬に頼らず、自分の経験から、暑い時期をどう過ごすか、何を食べればよいのか考えていました。これが世界で一番長生き

をする日本民族を形成してきたのです。体の中にはサーチュインという長寿遺伝子があります。普段は眠っていて、空腹状態をきっかけに目を覚まします。このままでは、命を維持できないと感じ、長寿遺伝子をONにします。腹六分目が良いのです。日本には、長寿遺伝子をONにし、長生きをした奄美大島の男性が記録されています。

長野県民は、信州味噌で作った味噌汁と、できれば、発芽玄米を一握り入れて炊いたご飯を食べたい。ご飯は善玉菌を増やし、食物繊維と近い働きをします。

ストレスの多い現代社会でよい仕事をしようとするなら脳にはブドウ糖が必要です。ブドウ糖は、炭水化物が体内で分解されて作られます。炭水化物が豊富に含まれているご飯をもっと食べましょう。

世界的に注目されている和食文化を、無形文化遺産としてユネスコに申請しています。日本人として和食文化を理解し、食と健康についてもっと真剣に考えて欲しいと思います。

最後に、楽しく笑うことでガンの予防や病気に対する免疫力が強くなり脳の緊張も開放されます。ニコニコしながら食事を摂りましょう。





ふれあいの集い～ぶどう狩り～参加者募集!

障害を持った方と地域のみなさんとのふれあいの中から、お互いの理解を深め、障害者の社会参加を進めるためにふれあいの集いを開催します。

- ★主催 岡谷市障害者福祉推進実行委員会
- ★日時 9月30日(日) 午前9時30分～午後2時
- ★集合 午前9時30分 市役所イベント広場
- ★場所 土田園(塩尻市) ★参加費 1,000円
- ★参加条件 「ふれあいの集い」の主旨に賛同される方
- ★申込み 参加費を添えて市社協へお申込みください。
- ★申込開始 9月10日(月)午前8時30分～(定員になり次第締め切ります。)

◆日程◆

出発式
～バス移動～
ぶどう狩り
交流会(ゲーム等)
昼食・自由行動
～バス移動～
解散



『秋の家庭介護者の集い』参加者募集!

在宅介護をされているみなさんを対象に家庭介護者の集いを開催します。今回は「松茸狩り」です。みなさんのご参加をお待ちしています。

- ◆日時 10月10日(水) 午前8時30分～午後5時(予定)
- ◆場所 上田市方面(バスでの移動になります)
- ◆参加費 3,000円
- ◆対象者 在宅介護をされている方(1世帯1名の参加となります。)



※ 申込み・詳細については、岡谷市社協(Tel 24-2121)までお問合せください。

第9回 ふれあい祭り&ボランティア祭りを開催します!

毎年恒例となりました、ふれあい祭り&ボランティア祭りを開催します。参加費無料でどなたでも参加できる楽しいお祭りです。ぜひお越しください!

- ★日時 10月13日(土) 午前9時30分～午後2時
- ★会場 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)

※ 詳細は10月号の「社協だより ゆめ」でお知らせします。お楽しみに!



福祉バザーにご協力をお願いします!!

- ◆日時 10月27日(土) 午後1時～3時頃まで
- ◆場所 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)
大会議室《中2階》・コンベンションホール《中3階》
- ◆主催 岡谷市障害者福祉推進実行委員会(市社会福祉協議会内)



募集中

寄付品の募集をしています。ご協力をよろしくお願ひします!

募 集 品：日常生活用品で衣食住に関係あるもの(衣料品・台所用品・電気製品・子ども用品等)
中古品・名入り品はご遠慮ください。

募集期間：10月26日(金)の午前中までに、おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)へお持ちください。事業所からの寄付もお待ちしています。



売上金は、障害者団体への助成や岡谷市障害者福祉推進実行委員会事業、基金への積立等、障害者福祉のために活用させていただきます。

問合せ 市社協
TEL 24-2121