

元気がよか！

～「もちより BAR（場）」発足！～

誰かと一緒に食べるって嬉しい！

市内において地域等で共食している人（18歳以上）の割合 **31.8%**

※健康こばやし21（第三次）の令和6年時データ

今後も各地域の核となる施設や場所を中心としたイベントの開催も含め、出かける機会や交流機会を増やし、市内の共食率の割合増加を目指します。

もちより BAR（場）の特徴

- ① 代表者を決めない
- ② 食べ物・飲み物は持ち寄り
- ③ 会費無料

▼もちより BAR（場）の様子



問＝小林市地域包括支援センター Tel 25-0707
小林市西部地域包括支援センター Tel 27-2552
のじり地域包括支援センター Tel 44-2271
小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

食事につながる輪

最近、世帯構造の変化により、一人で食事をする「孤食」が増えてきています。孤食は、コミュニケーション不足や栄養バランスの偏りなどにつながりやすくなります。反対に、誰かと一緒に食事をする「共食」には、「会話をしながら食べることで、自然に笑顔が生まれる」「食事の約束があると、生活リズムが整いやすくなり、心が元気になる」などのメリットがあります。また、食欲が増進され、高齢者が陥りやすい栄養状

態の悪化を防ぐことにもつながります。一人暮らしで誰かと食事を機会がない人は、友人や近所の人たちと一緒に食事をする時間を作ってみてはいかがでしょうか。こうした「共食」の良さを体感できる場所の一つに「もちより BAR（場）」があります。気の合う仲間と、ゆっくりと過ごすことができる場所です。新しいつながりのきっかけとして、興味のある人は地域包括支援センター・市社会福祉協議会へご連絡ください。

元気の知恵袋

●問＝こども課 Tel 23-4319

食事・運動・睡眠の必要性子どもの生活習慣病を予防しよう

子どもの生活習慣病率は、肥満児の5～15%とされています



生活習慣病と聞くと「大人の病気」のイメージがありますが、近年子どもの生活習慣病が増加傾向にあります。

生活習慣病は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などがあり、大きな原因には、食生活や運動不足、生活リズムの乱れがあります。子どもの時の生活習慣や健康状態は、大人になって

からの健康状態にも大きく影響します。正しい生活習慣を親が率先して身につけて、子どもの健康をサポートすることが大切です。ずっと、健康に過ごすために、健診などで生活習慣病を早期発見し、

日頃の生活から生活習慣病を予防するなど、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけていきましょう。

食

栄養バランスの摂れた食事を「朝・昼・夕の1日3食」。よく噛んで食べることが大切です。特に、朝食は体や脳に欠かせないエネルギー源で、朝食を抜くと空腹感から昼食や夕食を食べ過ぎるため、太りやすくなります。食事は家族そろって食べることで、心の健康にもつながります。

運

子どもの頃の運動は、運動神経を刺激して体の成長を促し、心肺機能や筋肉の発達により体力を向上させます。「遊び」や「お手伝い」の中で、体を動かしましょう。テレビゲームやスマホの長時間利用は運動不足につながります。時間を決めて使用しましょう。

睡

体の発達に重要な「成長ホルモン」は睡眠中に多く分泌されます。毎日同じ時間にふとんに入り、同じ時間に起きるようにしましょう。家族みんなで生活リズムを整えることが重要です。テレビやスマホなどは眠りを妨げるため、寝る直前の使用はやめましょう。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

社会福祉協議会で行っている

「子育て支援」を紹介します！

1 みんなの子育て広場（子ども食堂）

子どもから大人まで誰でも利用できる食堂です。子どものみの利用も可能です。地域の皆さんと一緒に楽しく食事をしてみませんか。定期的に食育イベントも実施しています。（子ども：無料、高校生以上：200円程度の寄付）



3 ホームスタート

未就学児がいるご家庭に、週1回2時間程度、無料で子育て経験者が訪問します。子育ての不安を抱えていたり、孤立しがちな親子に寄り添って話を聞き、一緒に育児・家事などを行います。子育てのお悩みや困りごとなどお気軽にご相談ください。



2 フードパントリー

高校生以下の子どもがいて、支援を必要としている家庭に、毎月1回食料や生活用品を配布し、困りごとの聞き取りを行っています。

※児童扶養手当や就学援助受給、非課税世帯のご家庭が優先です



4 フードドライブ

食品ロス削減と、食を必要とする人々への支援を目的に、お米や野菜など「地域の方々より寄付」頂いた食品を、支援を必要とされる家庭に渡したり、子ども食堂で活用しています。寄付できる人がいらっしゃいましたらご協力をお願いします。



ベジ活！

旬の野菜を冷凍してベジ活

暑い時、頼りたくなる冷麺は、つゆに凍ったままのトマトやオクラなどを追加するとさっぱりと野菜もたっぷり食べられます。ぜひ、試してみてください！

問＝健康推進課 Tel 23-0323

野菜をおいしいまま冷凍する方法を紹介

小松菜、ピーマン、トマトなど

- ① 洗って水分をよくふき取る
- ② 使いやすい大きさに切り冷凍保存する



ほうれん草、アスパラガス、オクラなど

- ① 洗って、熱湯で食べやすい硬さにゆでる
- ② 使いやすい大きさに切ってしっかりと冷ましたら冷凍保存する

えのき、しいたけ、ブナシメジなど

- ① 石づきを取って食べやすい大きさにして冷凍保存する

トマト



ゴーヤ



ピーマン、人参



冷凍する時のポイント

- ① 冷凍用保存袋に入れて平べったく凍らせると新鮮さを保ったまま冷凍できます。
- ② 保存してから1カ月をめどに使い切ってください。