

TRY ちょこっと就労

シニア・子育て中の方大歓迎

資格・経験不要
食事の配膳やシーツの交換など介護の補助的な業務のお手伝いが中心。
短時間就労(1回2時間週1回勤務)
年齢・性別を問わず空いている時間を利用して自分のライフスタイルにあった働き方ができます。



説明会開催

日時:7月17日(水)14:30~16:00 場所:県社会福祉センター 4階
7/12(金):春江中コミュニティセンター 7/19(金):アイアイ鯖江健康福祉センター

求人情報の詳細は

福井県社会福祉協議会 人材センター 検索

☆今年度初☆ 介護の基本を学んで、人手不足の介護施設の力に!
介護の基礎が学べる「介護入門研修」も開催していますので、ぜひご参加ください!!
《お問合せ先》福井県福祉人材センター Tel.0776-21-2294

TRY ボランティア月間制定30周年!

『つながれボランティアの輪』推進運動 7月1日~11月30日

~県民をつなぐ「おかげさま」と「お互いさま」の輪~
各事業詳細は福井県ボランティアセンターwebページからどうぞ。

サマーボランティア体験2019

夏休みにボランティアしませんか?
豊富なボランティア活動プログラムから選んで体験できます!
【体験期間】7月20日(土)~9月28日(土)
【申込先】県・市・町の社会福祉協議会等



福井県ボランティアセンター マスコットキャラクター「ランティ」

ボランティア作文コンクール作品募集!

作文テーマ
① あなたのよこび、わたしのよこび
② ボランティアでつながる輪

【応募資格】福井県内在住の小学生以上の方
【応募締切】令和元年9月10日(火)必着
【応募先】福井県ボランティアセンター

《お問合せ先》
福井県ボランティアセンター Tel.0776-24-4987

TRY 令和元年度 家庭介護講座 「楽・らく介護講座」のご案内

家庭介護の方法を知りたい!福祉用具を使った安心・安全・安楽な
介助方法を学びたい方へ講座のお知らせです。

Table with 3 columns: Date, Topic, Location. Includes dates like 9月26日(木) and topics like 入浴と着替えのお世話.

Table with 3 columns: Date, Topic, Location. Includes dates like 9月25日(水) and topics like 家庭でできるリハビリ.

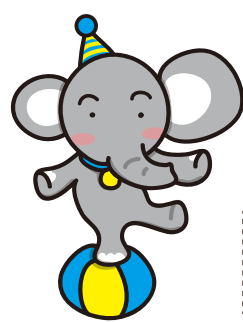
時間はいつでも午後1時30分~3時30分の2時間です。(無料)
《お問合せ先》
嶺北会場:福井県介護実習・普及センター Tel.0776-24-0086
嶺南会場:福井県社会福祉協議会 嶺南支所 Tel.0770-52-7832

TRY 「シニアボランティア養成講座」のご案内

ボランティアを通じた新たな出会いと輝きのある生活をおくるためのきつかけづくりを応援します。

Table with 5 columns: Date, Time, Theme, Selection, Application. Lists dates from 8月6日 to 9月26日 and themes like ボランティアの心得.

会場:福井県社会福祉センター 4階(福井市光陽2-3-22)
【申込例】必須講座+選択講座
(①~④のいずれか ※①~④を複数受講も可)
選択講座③は介護系もしくは医療系の資格をお持ちの方のみ対象となります。
《お問合せ先》福井県すこやか長寿センター
Tel.0776-24-2433 メール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp



あなたのご意見を聞くぞう~

《前号の「食べる力の強化法」について寄せられた感想をご紹介します。》
オーラルフレイルという言葉をはじめて聞きました。少しでも早く「ささいな衰え」に気づき、日常生活を健康に過ごせるようにしたいです。(あわら市・70歳 男性)
自己診断のチェック表が分かりやすかったです。定期的に歯科検診を受診し相談することも大切だと感じました。(福井市・65歳 女性)
コミュニケーションを取ることが口を動かすトレーニングになることは考えてなかった。外に出向き人に会うことも意識したいです。(敦賀市・68歳 女性)

食で 夏バテ予防!

食欲が落ちがちになるこれからの季節は、バランスの良い食事で必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。
特にシニア世代にとって、食事の摂り方を工夫することは、夏バテ予防に効果的です。
今回は、食事と生活習慣を通して元気に夏を乗り切るためのポイントを、福井県栄養士会副会長の池田涼子氏にお聞きしました。



日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、人間の体は体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられる。その負担に耐えられなくなると、身体の調節機能が低下してしまい、全身がだるくなったり、食欲の低下をはじめとする消化器症状、体重減少、意欲や体力低下、頭痛などが起こる。このような夏の暑さからくる体調不良をまとめて夏バテという。

また、汗をかきこいで体内のミネラルや水溶性ビタミンといった栄養素が失われることも夏バテにつながります。特に、シニア世代は、元々の体内水分量が若い人に比べて少なく、加齢によって喉の渇きを自覚...
食事を防ぐには水分補給だけでなく、ミネラルや水溶性ビタミン、タンパク質をきっちり摂ることが大切。カット野菜やマグロ、鶏むね肉などに含まれる「イミダゾールペプチド」は抗疲労成分としても知られ、夏バテ予防にも効果的です。また、トマトやキュウリといった旬野菜にも夏の身体に必要な栄養素や水分がたっぷり含まれており、安価に買取り入れましょう。

夏バテ予防に気をつけたいこと

- 朝食を摂る
水分をこまめに摂る
冷たいものを飲み過ぎない
室温を下げ過ぎない
適度な運動をする
しっかり眠る

鯖缶と夏野菜のゴーヤチャンプル

- 【材料(4人前)】※は下処理方法
鯖缶 1缶(正味120g)
ゴーヤ 中1本(約150g)
トマト 中1個
厚揚げ 1枚300g
サラダ油 大さじ1
カレー粉 小さじ1~2
塩 小さじ2/3
こしょう 適宜
かつお節 2g程度

- 【作り方】
①切ったゴーヤは、電子レンジ600Wで90秒ほどかけて、水にさらしておく。
②フライパンに油を敷いて、水気をきったゴーヤをいれて、少し炒める。
③②にカレー粉、鯖缶、厚揚げを入れてさっと炒めて、塩コショウで調味する。
④最後に切ったトマトを入れて、さっと、混ぜ合わせる。
⑤皿に盛りつけて、かつお節をふりかけたら出来上がり。

鯖缶は、保存ができ、比較的安価。サバの骨や血合いも丸ごと調理されていてカルシウムやビタミンDが豊富です。タンパク質や不飽和脂肪酸(DHAやEPA)もしっかり摂れるので栄養満点食材といえます。夏野菜のゴーヤは、苦味成分が胃液の分泌を促し、ビタミンCやカリウムも豊富。ゴーヤがなければ、ししとうやナスなどの夏野菜でもおいしく食べられます。抗疲労効果が期待されるイミダゾールペプチドを含むかつお節をたっぷりかけていただきます。

レシピ提供:調理:福井県栄養士 佐藤 真実氏

知って情報



発行:(福)福井県社会福祉協議会

実はシニア世代の身体は夏バテしやすくなっています。

「夏バテ(暑気あたり)」とは、暑さによって全身の倦怠感や思考力の低下、食欲不振、下痢、便秘などの症状に加え、時には頭痛、発熱、めまいなどを伴うこともある体調不良のことです。人の身体は暑くなると汗をかいたり、血管を広げて体内の熱を外に出そうとします。このとき、発汗を促進させる「交感神経」と血管の拡張に関わる「副交感神経」という相反する働きをする二つの自律神経が忙しく働くため、大きな負担がかかりやすくなります。その負担に身体が耐えられなくなると、夏バテの症状が出てくるのです。



管理栄養士 (公社)福井県栄養士会 副会長 池田 涼子氏

また、汗をかきこいで体内のミネラルや水溶性ビタミンといった栄養素が失われることも夏バテにつながります。特に、シニア世代は、元々の体内水分量が若い人に比べて少なく、加齢によって喉の渇きを自覚...
食事を防ぐには水分補給だけでなく、ミネラルや水溶性ビタミン、タンパク質をきっちり摂ることが大切。カット野菜やマグロ、鶏むね肉などに含まれる「イミダゾールペプチド」は抗疲労成分としても知られ、夏バテ予防にも効果的です。また、トマトやキュウリといった旬野菜にも夏の身体に必要な栄養素や水分がたっぷり含まれており、安価に買取り入れましょう。

食事の摂り方や生活習慣にも気を付け、夏バテ予防を。

ちよつとした工夫で、無理なく食事を改善することができると。調理の際は、香辛料を工夫して食欲を増進させましょう。酸味がさっぱりして良いのですが、人によってはムセることもあるので、塩梅をみながら味付けをしましょう。
また、適度な運動や快眠も暑さに負けない身体づくりには欠かせません。人の身体は一度温まると放熱し、深部体温が下がる時に眠くなることされています。そのため、理想的なのは日が陰ってから散歩などの軽い運動をし、ぬるめのお風呂でじっくり体を温めてから布団に入るといった生活リズム。安眠効果があるといわれる牛乳を寝る前に飲むのもおススメです。

まずは食事、運動、睡眠が揃った健康的な生活を送ることが、夏バテ予防の鍵。夏を乗り切るため、できる所から始めてみてはいかがでしょうか?

赤い羽根共同募金助成事業

子どもの居場所づくりフォーラム

子どもが地域の中で安心してすごせる居場所を
親の生活困窮を背景とする子どもの貧困は、物質的な格差だけでなく社会とのつながりも薄れ、貧困の連鎖につながるなどが指摘されています。
こうした中、市民の発意による「子ども食堂」等の取組みが目立っていますが、すべての子どもの居場所が確保されることの重要性を関係者と共有し、多職種・多機関の連携・協働について理解を深めることを目的に、本フォーラムを実施します。

開催日 令和元年8月1日(木) 13:00~16:20

会場 福井県自治会館 2階「多目的ホール」(福井市西開発4丁目202-1)

【対象】子ども・若者支援活動に取組む方、興味のある方等(200名)

【プログラム】
13:00~13:10 開会
13:10~14:10 講演「子どもの居場所」を考える」
14:20~16:20 シンポジウム「県内の実践から『子どもの居場所』を考える」

【講師】湯浅 誠氏 (社会活動家・東京大学特任教授)

【申込】QRコードを読み取り、必要事項を送信してください。本会から折り返し受講のご連絡をいたします。Webでの申込みが難しい場合は、お電話ください。

※お申込みの個人情報、このフォーラムの目的以外には使用いたしません。

締め切り:7月19日(金) ※締め切り前でも定員になり次第、締め切らせていただきます。

主催:社会福祉法人福井県社会福祉協議会 TEL.0776-24-2339 FAX.0776-24-0041 E-mail chiki@f-shakyo.or.jp