



ペアでじゃんけんをして、「あいこ」になるのを目指す、あいこじゃんけん。



左から具志堅幸司さん、市教育委員会 栢沼教育長、成和自治会 梅野会長。



「あいこ」になったペアは手をつなぎ、今度は2対2でジャンケン、4人がペアになるように目指す。



「かながわキンタロウ」も参加。



地域みんなで、ラジオ体操



ラジオ体操は、体幹が強くなる、音楽に合わせるのでリズム感が良くなる、体が柔らかくなる、体力も上がり、お年寄りも転びにくく、怪我をしづらい体になる。

7月20日(日)豊川小学校グラウンドで「いきいき豊川スタート記念イベント」が行われた。午前8時30分から子どもたちが集まり、インストラクターによる、より効果的にラジオ体操をするためのワンポイントレッスンの後、全員で体操を行ない、その後、「あいこじゃんけん」など、体と心が健康になるゲームも楽しんだ。豊川地区では地域コミュニティ活動として、今年の7月6日(日)から毎週日曜日、朝6時30分からラジオ体操を行っている(雨天中止)。会場は飯泉八幡神社、稲荷森公園、花の広場、三島神社、桑原三嶋神社、中央公園。挨拶をした具志堅幸司さん(ロス五輪・体操で金メダル2個、銀メダル1個、銅メダル2個。神奈川県教育委員会委員長)は、「私は子どもの頃、夏休みになると毎日ラジオ体操に行くことが楽しみでした。ラジオ体操に行くと、友達に会える。ラジオ体操に行くために、早寝早起きをしたから、体操の後ご飯がおいしかった。そして地域の大人が見守ってくれました。楽しかったです。この地域では7月6日からラジオ体操をやっていると聞きました。1回でも多く、出来れば全部の日曜日6時半に集まって、皆でラジオ体操をやりましょう!」と話した。

新任自治会長研修

小田原市の254の自治会では、新しく自治会長になる方々を対象に研修会が行われている。今年5月20日、27日の2日間に59名の新任自治会長が研修に参加した。神奈川県温泉地学研究所にて地震の話や、研究所の視察、小田原市からの説明などを聞いた。環境事業センターでは小田原市のゴミの現状などを聞き、施設を見学した。



春の地域安全運動

5月11日から17日、「春の地域安全運動」が行われた。防犯指導員協議会、小田原警察署、NPO法人日本犯罪防止事業団、関東学院大学防犯団体ブルーガードアライズが参加。青パトによる市内のパトロールや、鴨宮駅無料駐輪場では、現在多発している自転車盗難を防止する呼びかけ。小田原駅では、振り込め詐欺や自転車の盗難を防止するためのチラシ配布を行った。小田原市自治会総連合26の地域にはそれぞれ防犯指導員が選出されており、安全で安心して暮らせるまちにするために、街頭犯罪抑止対策活動などを通じて、地域の防犯意識を高める活動をしていく。また、地域と警察とのパイプ役でもある。



橋団地 特殊詐欺・交通事故防止の講演会

講演会の前に地域の方のギター伴奏で、皆さんで合唱。曲は「茶摘み」、「みかんの花咲く丘」。誰でも知っている曲なので、自然に歌詞が出てきて、皆さん大きな声で歌っていました。その後小田原警察から、ドライバーから良く見えるような服装や、夜間は反射板素材のものを身につけるといいという説明がありました。また、依然振り込め詐欺の被害が増え続けている。それから「還付金詐欺」。還付金があると行って、お金を振り込ませる手口です。行政からそのような電話がかかることはありません。これから手口を変えてくることも考えられます。十分に気をつけて下さい。



桜井子どもを守る会 創立10周年

「桜井子どもを守る会」は今年の4月に創立10周年を迎えました。4月24日桜井小学校で、10周年を記念する集会が開催され、会員をはじめ、加藤市長、桜井小学校児童、桜井小学校教諭が参加しました。桜井子どもを守る会・相川文雄会長、桜井地区自治会連合会・窪田寛会長の挨拶、そして小田原市・加部副市長、桜井小学校・山崎校長から感謝の言葉、児童代表からは感謝に合わせ、通学路の危険箇所などの発表もありました。記念集会の後に会員によるシンポジウムが開催され、会員同士の情報交換や報告などが熱心に話し合われました。



美味しく
たのしむ
食事療法

腎臓病等の食事療法をサポートする

NPO法人 食事療法サポートセンター

腎臓病の食事療法

腎臓病の食事療法は、腎臓の働きや病気の症状に応じて、医師からたんぱく質、エネルギー、食塩、リン、水分、カリウム等についての摂取量の指示がだされ、その指示にあった食事をします。

専門家による食事療法の個人サポート

食事療法サポートセンターでは、個人では専門的で難しい腎臓病の食事療法の支援をおこなっています。市民講座や、セミナーの開催や、調理教室での調理実習や、プライバシー保護の個別栄養相談、その他、お忙しい方にも便利な電話による無料栄養相談(指定日あり)などが受けられます。

NPO法人 食事療法サポートセンター

お問合せ TEL.0465-49-1151 FAX.0465-46-1205 (医療従事者の方からのお問合せもコチャへお願いいたします。)
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16



8/2(土)	第11回宮城臨床栄養研究会(市民講座)/宮城 [問] ☎080-2836-5799(佐藤・17時以降)
3(日)	第11回宮城臨床栄養研究会(コメディカル)/宮城 [問] ☎080-2836-5799(佐藤・17時以降)
4(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
18(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
24(日)	第62回中部臨床栄養研究会/愛知 [問] 中部臨床栄養研究会ホームページより
9/1(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
8(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
11(木)	第158回腎疾患セミナー/東京 [時]13時~[所] 織本病院4Fオリモトホール [申込]不要
22(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
29(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
10/6(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
9(木)	第159回腎疾患セミナー/東京 [時]13時~[所] 織本病院4Fオリモトホール [申込]不要
20(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151
27(月)	電話相談(無料)/食事療法サポートセンター ☎0465-49-1151

個別栄養相談*有料(資料請求はお電話又はFAXにて受付)NPO法人 食事療法サポートセンター
[所] 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16 [問] ☎0465-49-1151



プラス元気調理教室 小田原 9/5(金) 10/21(金)
[時]10~14時 [所] 川東タウンセンター2F 食の創作室
[参加費]1人1,000円 [申込] ☎0465-49-1151



2014/6/6 小田原調理教室の様子。献立はでんぶ、ノンフライ鶏を使った「かた焼きそば」。