



区報さえき10.1号

P7・P8編集・佐伯区役所区政調整課
〒731-5195 佐伯区海老園二丁目5番28号
☎943-9703 ☎923-5098

ささえあい えがおあふれる きぼうのまち

佐伯区だより



広島市佐伯区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/

佐伯区の人口/140,482人(663人増)
佐伯区の世帯数/62,901世帯(868世帯増)
令和2年8月末現在(前年同月比)

健康寿命をぐ〜んと伸ばそう!

10月は、市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の推進月間です。今回は、**次世代**(おおむね0~19歳)、**働く世代**(おおむね20~64歳)、**高齢世代**(おおむね65歳以上)の各世代が日頃から健康づくりをするための、区の取り組みを紹介します。
園地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)

1 健康な体は、日々の食事から… 元気じゃけん定食を作りませんか?

全世代

「元気じゃけん定食」は、主食(ごはん・パン・麺類等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜等)のそろった、栄養バランスの取れた定食で、次の基準を1食で満たしています。

エネルギー: 550~750kcal、塩分: 3g以下、野菜: 100g以上

※緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用する(果物、いも類、きのこ、海藻を含まない)

レシピ(右のメニュー)について、詳しくは地域支えあい課へ。市HPでは、この他にもレシピを紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。

元気じゃけん定食 レシピ 検索



時短! 簡単! 栄養満タン! 佐伯区の「元気じゃけん定食」2020バージョン!



テーマは「豆苗づくし」。年間を通じて安価に入手でき、ビタミンAが豊富です!

メニュー
主食: コーンと豆苗の混ぜごはん
主菜: 豆苗のベーコン巻き、野菜添え
副菜: 豆苗の塩昆布和え
汁物: 生姜と豆苗のスープ
デザート: 青汁ゼリー

【レシピ提案】
すこやか食生活推進リーダー(管理栄養士) 近藤フミエさん



【1人分の栄養価】エネルギー: 652kcal、塩分: 2.8g、野菜の使用量: 225g

2 すきま時間で運動不足解消! 親子で楽しく、運動習慣を身に付けましょう

次世代

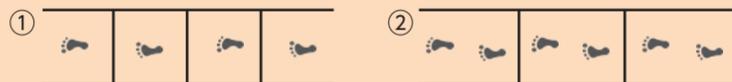
働く世代

働く世代では、日常生活における歩数や運動習慣のある人の割合が、市の計画の目標値を下回っています。通勤時に一駅前で降りて歩く、親子で楽しく運動するなど、すきま時間に、継続して積極的に体を動かしましょう。

ここでは、区保健センターが8月に実施した「親子で楽しく! ランニングレッスン」から、「親子でできる、運動能力を高める遊び」(小学校低学年のお子さん向け)を紹介します。

★公園などで、等間隔(2歩分程度)に線を引いて(目印を置いて)、1マスに1歩ずつ(図①)、1マスに2歩ずつ(図②)など、リズムを決めてゆっくり走る。慣れたらスピードアップする。

ポイント: 腕はしっかりと振り、太腿は高く上げましょう



3 元気じゃ健診(特定健康診査など)・がん検診を受診しましょう

働く世代

高齢世代

がんや生活習慣病は、気付かないうちに症状が進行します。早期発見・早期治療と日頃の健康維持のため、積極的に健診・検診を受診しましょう。

●特定健康診査[※]: 国民健康保険などに加入している40歳以上の人に、1年度に1回実施。対象者には、受診券を送付しています

●がん検診: 対象者(国民健康保険加入者、市がん検診登録者[※])に、がん検診の受診券を送付しています

がん検診を職場で実施していないなど、がん検診を受ける機会のない人は、あらかじめ登録しておくとし市のがん検診を受診できます。ぜひ登録してください。詳しくは地域支えあい課へ。

※集団検診について、詳しくは7ページ(くらしのガイド)で

アートフェスタ佐伯区2020開催決定!

今年も、11月の1カ月間、区内を芸術色に染める「アートフェスタ佐伯区」を開催します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、「新しい生活様式」などを踏まえた上で、皆さんに芸術の魅力をお届けします。

※期間中(11月1日~30日)の催し物のスケジュールなどは、本紙11月1日号の8ページでお知らせします

園同委員会事務局(地域起こし推進課内) ☎943-9705、☎943-9718

防犯川柳を募集します

防犯への願いを、5・7・5で表現してみませんか。

◆募集期間 31日(土)まで

◆募集テーマ 振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害防止、子ども・女性の犯罪被害防止、自転車盗難の防止、インターネット犯罪の被害防止[※]

川柳を手書きで記載して、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、郵送で佐伯区防犯連合会(〒731-5156 倉重一丁目26-1)へ。ファクスでも申込可

詳しくは佐伯警察署、区内交番、公民館で配布している募集チラシで。

園佐伯警察署生活安全課(☎922-0110)

佐伯区防犯連合会(☎922-0580、☎922-0590)

区民ご長寿インタビュー 長生きの秘訣は食べること!

今年度、佐伯区で36人の皆さんが100歳を迎えます。

区内最高齢者の戸谷志満子さん(107歳)は、週3回のデイサービスに通いつつ、日頃は孫やひ孫に会うことを楽しみに過ごしています。トイレは家族のサポートを受けながらも杖をついて行くなど、なるべく自力で日常生活を過ごすように心掛けているとのこと。「長生きの秘訣は、やっぱり食べること。全部自分の歯で虫歯はありません。硬いものも難なく食べられます」と、笑顔で話してくれました。



園地域支えあい課(☎943-9575、☎923-1611)

植物公園バックヤードだより③ 秋のサボテンは個性がいっぱい!

砂漠でもたくましく育つサボテンは、夏に強いと思いませんか? 実は、高温多湿の日本の夏は、乾燥した環境に強いサボテンにとって非常に厳しい環境です。

サボテンは涼しくなる秋から全体の色が鮮やかになり、華やかな花を咲かせ、生き生きとした姿を見せてくれます。植物公園では、「サボテン展」(10

月10日(土)~25日(日))を開催し、市民の愛好家グループ「広島カクタスクラブ」の会員が育てた珍しいサボテンをはじめ、さまざまな多肉植物を展示します。

複数の玉サボテンが密集して生えた「群生^{ぐんせい}」や、30歳を超える大株は、盆栽のような風格があります。また、本来は玉状に生えるサボテンが扇状に変形した「綴化^{ていけ}」という姿や、絶妙な斑が入った姿な

ど、多様な姿を観察できます。展示期間中の土・日曜日には、会場でサボテンなどの販売や情報交換を行います。

植物の魅力は、花だけではなく、個性豊かなサボテンを観賞して、植物の力強さを体感してみてください。

園植物公園(☎922-3600、☎923-6100)



玉サボテンの「群生^{ぐんせい}」(マミリア カルメナ)