

このまちで...

今回は、小倉智さん(香我美町)から紹介の西内慶明さん。
小倉さんいわく、「子どもたちへのサッカー指導はもちろん、クラブマネージャーとしてクラブ活動運営を切り盛りしてくれている頼りになる人」だそうです。



地域が主役のスポーツクラブ
西内慶明さん(39歳・野市町出身)

NPO法人こうなんスポーツクラブのクラブマネージャーとして12年目を迎えた西内さん。自分の仕事は、会員さんのやりたいことと、講師の教えたいことをつなぐコーディネーターみたいなものと話します。

こうなんスポーツクラブを含め、県内には33の総合型地域スポーツクラブがあります。総合型とは、年齢・性別に関係なく、誰もがそれぞれの趣向やレベルに合わせて参加し、指導者やボランティアスタッフなど、運営自体にも地域住民が積極的に関わることで、地域の活性化や生涯スポーツ社会の実現を目指すものです。

「設立してからの2年は、スポーツ少年団や体育協会など、スポーツクラブに関係する人にニーズ調査を行いながらの事業実施でした。活動費も補助金頼りでしたし、…」と当時を振り返ります。

クラブ活動を行うとき、会員さんにお願しているのが「クラブが率先して活動を始めるのではなく、『やりたい』の声を上げてくれた人たちと一緒に教室を運営していくこと」なのだとか。

設立から13年目。年を重ねると、運営のあり方も地域に定着し、今では会員約570人、スポーツだけでなく文化的なものも含めた約70の教室と約30のイベントを実施しています。また、プロの技術に直接触れる環境づくりに取り組んでおり、昨年はスペインのバルセロナからサッカーの指導者を招いてのクリニックや、テニス・卓球・バレーボールの教室を行いました。

「今年度も、いつでも誰でも参加できる教室がたくさんあります。健康づくりに限らず、仲間づくりの場でもあります。新たな教室づくりの相談にも乗っていますので、お気軽にどうぞ」。連絡は、こうなんSC、08871-5512143まで。

※次回は、こうなんスポーツクラブの会員であり、理事でもあるという永幡隆志さん(野市町)です

こうなん元気



高齢者の低栄養予防

～楽しく食べて健康寿命を伸ばしましょう～

「食べる」ことは、私たちが生きて活動していく上で、一番基本となることです。しかし、高齢期は栄養が足りない「低栄養状態」になりやすく、その結果、心身の機能が急速に衰えることがあります。楽しく、しっかり食べて、はつらつとした毎日を送りましょう。

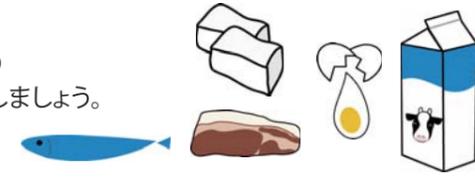


体の栄養状態がよければ、老化速度もゆるやかになります。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

● 低栄養を予防するためのバランスのよい食事とは

① 良質たんぱく質をしっかりとる

魚介、肉、大豆製品、卵、牛乳などの良質たんぱく質が不足しないようにしましょう。



② おかずから食べる

不足しやすい良質たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。

③ ゆっくり、よくかんで食べよう

かめばかむほど唾液がたくさん出て消化を助けます。よくかんでゆっくり味わって食べましょう。

④ 調理にひと工夫

かむ力や飲み込む力に合わせて材料を選び、切り目を入れる、ミンチにする、とろみをつけるなどの工夫をしましょう。

● 塩分のとりすぎには気を付けましょう

塩分を長期間過剰にとり続けていると、血圧が上昇し、高血圧となり動脈硬化や脳血管障害、心臓病などの生活習慣病のリスクが高まります。

- ◆ 塩分の多いめん類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。
- ◆ しょう油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。
- ◆ だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。
- ◆ 酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味つけにするのもよいでしょう。



水分補給は忘れずに!

高齢者は、のどの渇きを感じにくくなることなどから脱水症状を起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞、熱中症などを招く恐れがあります。普段から、こまめに水分を補給するよう心がけましょう。

特別に体を動かさなくても、夏場など暑い時期や初夏、初秋の蒸し暑い日などは注意が必要です。寝る前、起床時、入浴の前後、運動の前、運動中、運動した後、飲酒後は必ず水分をとるようにしましょう。



おおきくなあれ

わかやの王子さま

やすい しょうい
安井 庄栄 くん
★平成24年11月6日生まれ



★長男
★赤岡町

★パパ 耕三さん
★ママ 悦子さん

★ご両親から... スクスク、元気に育ってください。

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆ ○○○へ入る文字は何でしょうか。
8月1日から地域のお祭りや花火大会などで火を使うときに必要なのは、○○○の準備と○○○への届け出です。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会
「こーにゃん」フェイスタオル(680円相当)・・・10名さま
※当選の方に引き換え券をお送りいたします

応募方法

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
- ◆あて先 〒781-5292 野市町西野2706 香南市役所総務課秘書広報係 まで
- ☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 7.18(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW8月号」で発表します

◆6月号当選者◆ おめでとうございます。
香南市観光協会の香南コラボセット引換券をお送りします。
香我美町/緒方優子さん・菅野純一さん 野市町/柴岡みちさん・永森功子さん 夜須町/清速幸雄さん ◆6月号答え/100号

一般社団法人香南市観光協会

香南市のPRに役買っている「こーにゃん」。「こーにゃん」を、これまで以上に地域のみななに親しまれ、愛されるキャラクターとして、地域の活性化や地域の観光ブランドにしたいため、フェイスタオルを作製しました。ご自宅用として、またはお土産として、ぜひどうぞ。のいち駅売店で取り扱っています。

- 住所 香南市野市町西野2056(のいち駅内)
- TEL 0887-56-5200
- 営業時間 7:00~19:00 ■定休日 なし



👉プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

今月のプレゼント

元気いっぱいみそ汁

〈1人分の栄養価〉エネルギー 69kcal
たんぱく質 4.7g 脂質 1.8g
カルシウム 115mg 塩分 1.2g

- 材料** (4~5人分)
- 豆腐 …………… 半丁
 - トマト …………… 大1個
 - オクラ …………… 3~4本
 - 生わかめ …………… 30g

みそ …………… 適量
だし汁 …………… 800cc

作り方

- ①材料を一口大に切る。
- ②鍋にわかめ以外の材料とだし汁を入れて火にかける。
- ③材料に火が通ったら、みそで味を調え、わかめを最後に入れる。



☆☆ 高橋大輝さん(夜須小学校5年) 考案



※レシピ集作成時(平成25年度)の学年で掲載しています