

ふかまちのまど

第三七九・二六六年 二月一日
発行元 深町連合町内会
連絡先 六六三・三五二

連合町内会活動報告

三原市民ビーチボールバレー大会
出場選手を募集します

深町連合町内会

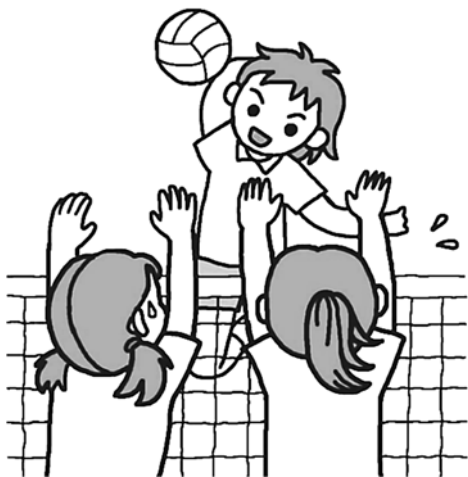
体育部長 安藤志保

平素より、町内の皆様に多大なご協力を賜わり、感謝申し上げます。
3月1日(日)に「第21回三原市民ビーチボールバレー大会」が開催されることになりました。

つきましては、選手を募集しますので、参加を希望される方は、2月10日までに、体育部長へお知らせください。参加部門は左記の通りです。
●18歳以上40歳未満の男子部門・女子部門
●40歳以上の男子部門・女子部門
●60歳以上の男女混合
※小学生の部は、別途案内させていただきます。

【連絡先】

090-5265-3855(安藤)



TBG協会だより



三原市・月例
ターゲット
バードゴルフ大会



「ふかまちのまど」ホームページのアドレスは
<https://fuka.miharaweb.com>

三原市TBG月例会大会が、1月24日(土)に13名の参加で深町・城山コースにて行われました。
成績は、次の通りです。

1位	金子 勝彦
2位	山内 好己
3位	西田 寛
ベスグロ70	金子 勝彦
2人組戦1位	西田 寛 井上 幸子

※選手の敬称略

次回の、月例会大会は2月21日(土)に行います。

TBG協会
事務局 山内 好己

深町子どもを守る会

子どもをみんなで

守りましょ。

深小の生徒は



○午後3時半頃に
下校します。

日により下校時間が
異なることがあります。

○近くで、遠くで、みんなで見守りましょ。

○あいさつ

声かけをしましょ

サロン深つかふかだより

協力者一同

サロン深つかふかの2025年の締めくくりは、クリスマス茶話会でした。いつものいきいき体操に続いて、クリスマスの音楽にあわせてタオル体操をして茶話会に移りました。ちよつと豪華なおやつを食べながら、楽しくいろんなことを話しました。
「久しぶりに大きな病院へ行ったら駐車場のシステムが変わっており、慌ててしまった！」という話題もあり、世の中の変化についていけるよう、いろいろなところに出かけることも必要だなと思いました。
2026年の始まりは、寒さに負けず、皆さん元気に参加され、脳トレとボッチャで盛り上がりました。脳トレは「ちよつとこれは難しい」とか言いながらも、「こうやって頭を使うからボケ防止にいいよね」と言ってくださり、担当者も嬉しかったです。
お待ちかねボッチャは、商品を出けてくださる生協ひろしまさんが「外にも笑い声が聞こえてました」と言われるくらい盛り上がりつつ声を出して、元気いっぱいサロン始めでした。

2月11日は祝日ですが、サロンはお休みなしで「ひろしまGENKI体操」の日です。この日だけのご参加も他の日のご参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

2月の予定

- 水曜日10時～11時30分
- 4日…脳トレ・ボッチャ
- 11日…ひろしまGENKI体操
- 18日…茶話会
- 25日…深小すみれ学級さん訪問

★11日以外、毎回最初の30分は「いきいき体操」です。

持ってくるもの

- ・飲み物・室内シューズ
- ・長いタオル(体操に使います)

インスタグラムで活動の様子を発信しています。



https://www.instagram.com/fukama_chi.ochanoma/

問い合わせ先(安藤)

090-5265-3855

深町各種団体二月行事予定

◆連合町内会	
▼河川清掃	22日
▼予備日	15日
◆小学校	
▼深小入学説明会	2日
▼柳川先生指導(音楽)	
▼委員会・図書館司書・SC来校(最終)	4日
▼学校運営協議会	6日
▼柳川先生指導(音楽)	9日
▼CS昔遊び(1・2年)	10日
▼柳川先生指導(音楽)	12日
▼図書館司書・図書館司書・たんぽぽすみれ学級サロン訪問	16日
▼環境整備作業(窓ふき)	18日
▼参観日・学級懇談会	20日
◆如水館中学・高校	
▼県新人(バスケット)	27日
▼面談・身だしなみチェック(中・高)	28日
▼大学入学共通テスト(高)	1日
▼日本漢字能力検定	2日
▼進路ガイダンス	4日
▼学年朝会(高2)	6日
▼携帯電話セミナー(中)	13日
▼学年朝会(高1)	17日
▼期末テスト	21日
▼卒業式予行演習	27日
▼賞状授与式	28日
▼高3送る会	

訂正しお詫びします

1月号の計報掲載の中で小川治様と掲載いたしましたでしたが正しくは小川浩様です訂正しお詫び申し上げます。



ごみの

ポイ捨てはだめ

ごみのない

きれいなまち



犬のフンは

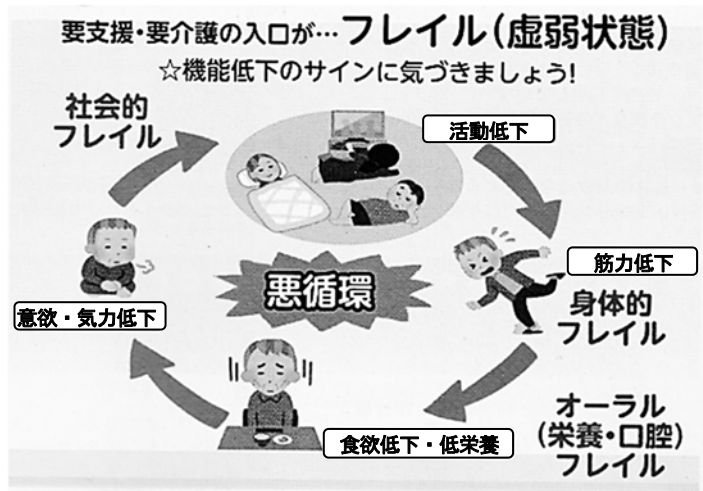
飼い主が

責任を持って持ち帰りましょう！

飼い主のモラルに期待します。

「フレイル」って何？

加齢により体力や気力が弱まっている状態です。
放置すると要介護状態になる可能性がありますが、**予防や改善が可能**です。
フレイルに早めに気づいて対応することが必要です。



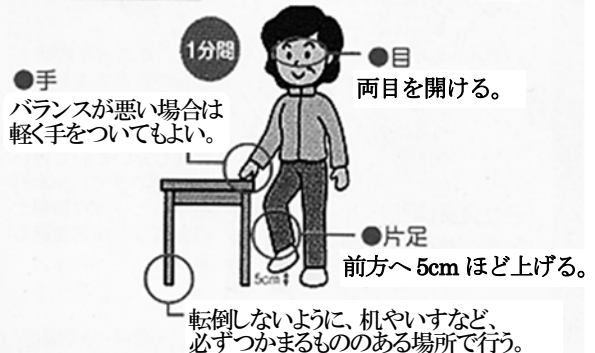
フレイルを予防して元気がアップをめざしましょう！

ポイント① いつまでも歩き続けられる体づくり

筋力のアップとバランス力アップ スクワット 筋力アップの運動例



片足立ち バランス力アップの運動例



ポイント② 栄養のバランス力アップ

毎日きちんと3食、筋肉のもとになるたんぱく質をとる事を意識しましょう。

ポイント③ 元気の源はしっかりかんで食べる力アップ

毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診

ポイント④ 元気の秘訣はつながり力アップ

「外出」「友人知人との交流」「集いの場や地域活動への参加」を積極的に！
社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いと言われています。

冬場は活動や外出機会が減少し、筋力低下をおこしやすい時期です。転倒による骨折などを予防するためにも、意識して身体を動かしましょう！

高齢者相談センターどりのいむでは、
高齢者の日常生活上のあらゆる相談
に応じています。お気軽にご連絡く
ださい。(相談は無料です)

どりのいむだより

高齢者相談センターどりのいむ
三原市上町6丁目31番号
電話 61・4410

フレイル予防の健康レシピ

うどんぶりでフレイル予防に大切
なたんぱく質を摂ろう

☆ひき肉どんぶり☆ 材料(2人分)

- ・合挽ミンチ 80g
- ・豆腐 160g (豆腐1/2丁)
- ・卵 2個
- ・焼き麴 6個
- ・ねぎ 1/2本
- ・のり 少々(お好みで)
- ・ごはん 少々
- ☆調味料
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1



エネルギー 79kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 14.9g
塩分相当量 3.2g

作り方

- ① 焼き麴は水に浸してふやかしてから、かたくしぼる。豆腐には軽く塩をふっておく。
(余分な水分を抜いて味を染み込みやすくするため塩をふる)
- ② 鍋に水100mlと調味料を合わせて煮立て、ひき肉を入れ一か所に固まらないようによくほぐす。煮立ってきたら、豆腐を手でほぐして入れ、麴も入れ、ねぎを散らす。
- ③ ひと煮立ちしたら、ときほぐした卵を全体に回しかけ、蓋をして卵が半熟になるまで煮る。
- ④ どんぶりに入れた熱いごはんの上に移し、お好みでのりをかける。



たんぱく質の重要性について

普段の食事に無理なく
たんぱく質を

たんぱく質を摂ることにより健康な生活を維持することができ、フレイル予防に繋がります。たんぱく質は筋肉、骨、臓器、血液、皮膚など体の組織をつくる材料となる大切な栄養素です。その他免疫に関係します。

肉や魚、卵、大豆・
大豆製品、牛乳・乳製
品など毎食摂るように
しましょう。



たんぱく質を増やす方法は、食事にプラスワンすることです。



例えば、卵や豆腐、お肉をサラダや汁物にトッピングしたり、料理に混ぜることで効果的にたんぱく質をとることができます。忙しい朝は、納豆やゆで卵、牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト)など手軽に摂れる食材を活用すると良いです。

単品の食事はたんぱく質が摂れにくいですが、麺類に卵や鶏肉、ごはんに納豆や鮭フレークを足すことでたんぱく質を増やすことができます。

また調理済み食品や加工品である魚や肉の缶詰(サバ・ツナ・鶏肉等)、練り製品(ちくわ・かまぼこ等)を常備しておくことで、タンパク質が足りていないと感じた時に手軽に補給することができ便利です。

温かい鍋やどんぶりは一品で肉や魚などたんぱく源だけでなく野菜、きのこなどいろいろな食品を摂ること

とができ、食が細い方におすすめです。



硬いものが苦手な方は、ひき肉、豆腐や卵など消化に良いものを選び、材料を柔らかく煮るなど調理の工夫をすると良いです。

健康のためにたんぱく質だけを摂るのではなく、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。主食(ごはん)、主菜(肉や魚などおかず)、副菜(野菜や海藻のおかず)と揃えることで体に必要な栄養素を補うことができます。

季節の美味しい食材を使用し日々の食事に変化をつけ楽しみながら、いつもの食事にたんぱく質をプラスすることを是非意識してみてください。



三原病院管理栄養士
岡崎 都香

2月の季語の一覧

立春	初春	早春	睦月	旧正月	二月礼者	初午	針供養	雪解・雪消	雪崩	残雪	雪間	薄氷	春寒	余寒	春時雨	白魚	公魚・若鷺	猫柳	雛菊	春菊	菠薐草	水菜	海苔	梅見	盆梅	紅梅	黄耆	鶯	若布・和布・稚海藻	比良八講	
りつしゅん	しよしゅん	そうしゅん	むつき	きゅうしようがつ	につれいしや	はつうま	はりくよう	ゆきげ	なだれ	ざんせつ	ゆきま	うすおり・はくひよう	はるさむ・しゅんかん	よかん	はるしぐれ	しらうお	わかさぎ	ねこやなぎ	ひなぎく	しゅんぎく	ほうれんそう	みずな	のり	うめ	うめみ	ぼんばい	こうばい	おうばい	うぐいす	わかめ	ひらはっこう