

ふくだ社協

第74号

令和2年1月発行

 福田地区
社会福祉協議会

「ふくだ Net」

<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/fukuda/>

新年特集

1面 新春対談

2・3面 おもしろクイズ

4面 クイズの答え

新春対談

健康運動指導士

おおせど
大背戸まりこさん

福田地区社協会長

こぐら
小倉 昇さん

「百歳体操」が福田でも活発。高齢者に元気を届ける健康運動指導士の大背戸さんと福田地区社協の小倉会長が、令和2年の新春に語り合った。

大背戸 新年明けましておめでとうございまして。おめでとうございまして。とが一番大切ですね。
大背戸 「百歳体操」は

小倉 おめでとうございまして。いつも福田の高齢の方々に楽しい体操を教えていただき、ありがとうございます。
大背戸 昨年、百歳以上の方が全国で7万人を突破した、と報道がありました。
小倉 たとえ百歳になっても、「元気」なこ



百歳も
元気でね!

健康長寿へ、大きな励みになるのではないのでしょうか。
小倉 そう、「百歳体操」に参加している方の感想には「家では身体を動かすこともなかったですが、体操を始めて気持ちまで軽くなりました」とか「大背戸先生の話が面白いので、

なるんですね。
小倉 フランスでは職場の人間関係より、趣味とか運動仲間の交流を大事にしているようです。
大背戸 あるご夫婦は、最初は奥様に連れられて参加したご主人が体操の楽しさを知り、今では積極的に参加される



まで変わっています。
小倉 いいですね。体操している人の顔は、みんな輝いています。
大背戸 健康寿命を延ばすには、三つの柱があるんです。「運動」の継続と「1日3食きちんとバランスよく食べ、健口（けんこう）体操」。それに多くの人と接する「社会参加」です。ここに心身ともに元気になる要点があります。
小倉 地域でも、ご長寿の方に共通しているのは、挨拶を交わし近隣とふれあう姿ですね。私自身、時には山登りや、なるべく歩くことを心掛けています。
大背戸 年頭から始める提案として、朝はラジオ体操で体内時計のスイッチを入れ、夜は脚・腰・肩などのストレッチをして1日の疲れをとることから挑戦してみてはいかがでしょうか。



福田ふれあい朝市
寺西 智恵さん
と トマトは、世界にはどれくらいの品種があると思いますか？ そのうち、福田地域では何種類くらいが栽培されているでしょうか。



森林公園・モノレール担当
森岡 稔さん
う 鷹ノ条山の展望台と森林公園駐車を結ぶ小さなモノレールの傾斜角度は32度あります。その標高差はどれくらいでしょうか。



広島福田郵便局
夢野久美子局長
あ 皆さんが手紙やハガキを投函するポストは、福田地域に7カ所設置されていますが、なぜ赤い色なのでしょう。



もつり歯科医院
毛利雅哉院長
け 皆さん、歯を大切にしていますか……食後には歯を磨きましょね。さて、「鉄」と「歯」、硬いのはどちらでしょうか。



福田自然研究会
赤木賢治会員
で り口の新福橋に近い小河原川で、百年生きる動物を撮影しました。10年前、驚きの瞬間です。川にいた生き物とは？

福田発

おもしろクイズ!!



福木中学校3年
清岡千紗さん
ま 「ふれあいひろば」で赤い花をアレンジしました。このとき思ったのが「食べる」と辛く、魔除けになると言われるもの」です。さて何？



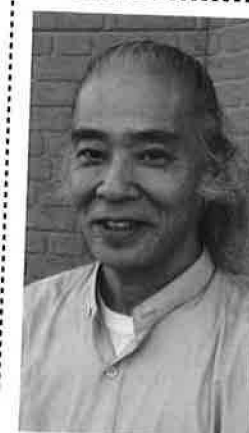
地区担当保健師
岩佐采茄保健師
め 人間のすべての血管をつないだ長さは、どれでしょう。①福田公民館から東区役所②日本からハワイ③地球2周半



東消防団福田分団
中内祐秀分団長
お 福田分団車庫は福田公民館の向かいにあり、火災が発生すれば急行します。さて、市消防団のマスコットキャラクターの愛称は？



在宅生活継続支援事業
金井さおり相談支援員
て 高齢になると耳が聞こえにくくなります。では、声をかける時、高い声と低い声では、どちらが高齢者に聞き取りやすいでしょうか。



ひかり理容院
徳田雅弘理容師
し へアカットしても、すぐ髪が伸びてきたと感じたことはありませんか。では、髪の毛は1日にどれくらい伸びるでしょうか。

上田理容院

ユアーズ福田店裏 ☎899-3045



株式会社ユアーズ 福田店

〒732-0029 広島市東区福田2-702-1
TEL 082-899-8831

寺分薬局

広島市東区福田6-2026-1

TEL082-899-6185
FAX082-899-6187



タクシーのご用命は

(有)馬木タクシー

※送迎無料 車庫:東区福田広銀前

TEL883-0400



モンド粒子
が利用され
ています。
(毛利院長)

け

正解は「歯」。歯
の表面を覆うエナメ
ル質の硬さは水晶と
同じくらいで、鉄よりも硬
い組織です。そのため、私
たちが歯を削るための器具
の表面には、工業用ダイヤ

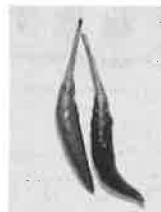


(夢野郵便局長)

あ

日本で郵便制度
が始まったのは明
治時代、木製の箱
は黒く塗られました。そし
て1901年に赤くて丸い
鉄製のポストが誕生しまし
た。理由は目立ちやすくす
るためです。

ま



赤い「トウガラシ」
です。私も直接、少
し舐めたことがあり
ますが、けつこう辛かったで
す。寒い季節はトウガラシを
料理に入れると身体が暖まり
ます。写真
はタカノツ
メ種です。
(中学3年
清岡さん)

し



髪の毛は1日に0.3
〜0.4ミほど伸びると
言われていますが、
体調や年齢による個人差があ
ります。髪1本当たりの伸び
はわずかでも、
頭には約10万本
あり、30ミほど
伸びることにな
ります。
(徳田理容師)

て

「低い声」です。個
人差はありますが、
高い声は、より大き
な声でないと聞こえにくく
なります。高齢の方と話す
場合、声のトーンを落とし
てゆっくり、相手が理解し
たことを確認しながら話す



(中内分団長)

「ピー」から名付けていま
す。昨年、福木小学校での
「ふれあいひろば」に、ぬ
いぐるみのヒロピーが登場
しました。

あなたは解
きましたか？

お

名前は「ヒロピー」
です。広島「ヒロ」
と平和（ピース）の



(金井相談支援員)

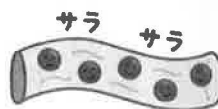
とよいでしょう。

で



(撮影した赤木さん)

「オオサンショウ
ウオ」です。当時、
澄んだ川の水深は20
センチ40センチくらいでした。現
在、生息できる場所が確保
できないほど川が浅くなり、
既に絶滅したかもしれませ
ん。



成人の血管を全て
つなげると約10万キ
ロもあり、③地球2周
半の長さに匹敵します。血
管に負担をかける
高血圧を予防する
には定期的に血圧
測定をし、年に1
回は健診を受けま
しょう。
(岩佐保健師)

め

う



(担当の森岡さん)

出発する公園の標
高は379ミなの
で、鷹ノ条山の頂ま
で標高差は59ミです。それ
を約7分で登ります。元は
資材を運ぶために造られた
ものですが、今は電動の3
代目です。

(朝市に立つ寺西さん)



皆さん、トマトは
好きですか。世界中
に8千種を超す
品種があり、日
本には120種
を超す品種が登
録されています。
このうち、福田地域では10
種類ほどが栽培されていま
すよ。

と

広島市功労表彰

今年度「広島市安全なまち
づくり功労表彰」には、久保
正さんと栗野富男さんが受
賞。おめでとうございます。