

食育コラム 6月は食育月間です

～新型コロナウイルスに負けない! 健康的な体づくりのために～

気を付けるのは、手洗い・マスクだけじゃない!?
特定の食品やサプリメントによって、ウイルス感染を防ぐことはできません。偏った食事は免疫力を低下させ、感染症にかかるリスクや悪化するリスクを高める可能性があります。大切なのは、バランスの良い食事です。

バランスの良い食事とは⇒主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。

副菜

野菜等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維等を多く含みます。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜細胞を正常に保つ働きがあります。不足すると、ウイルスに感染しやすくなります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品等を使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。たんぱく質は、筋肉や内臓、皮膚などを作る成分として、また、酵素、ホルモン、免疫抗体の原料などとして、さまざまな生理機能にかかわっています。基礎体力を維持するためにも、毎食手のひら1枚分の大きさの肉や魚等を食べましょう。



主食

ごはん、パン、めん類等、エネルギーのもとになる糖質を含んでいます。雑穀米や胚芽パンなどを選ぶと、食物繊維を効率よくとれます。よく噛んで、消化・吸収を高めましょう。

～新型コロナウイルスの感染拡大防止のために
買い物は計画を立てて素早く済ませましょう～

まずは冷蔵庫をチェック!
今ある食材を把握して、買い物リストを作っておくとスーパーでの滞在時間を短縮できます。大勢での入店を避け、他のお客さんと距離をとって買い物をしましょう。

バランスよく食材を選びましょう! 主食も忘れず!

低栄養予防にも! 毎日食べたい10品目チェック表

1 肉類	2 魚介類	3 たまご	4 牛乳・乳製品	5 大豆・大豆製品	6 海藻類	7 いも類	8 果物	9 油脂類	10 緑黄色野菜
------	-------	-------	----------	-----------	-------	-------	------	-------	----------

危険な熱中症を防ぎましょう!

毎年、この時期になると熱中症により救急搬送される方が多くおられます。屋外の炎天下ばかりでなく、冷房をかけず窓を閉め切った風通しの悪い住宅の中も大変危険です。特に外出する機会が少ない方や、高齢者の方々は注意が必要です。熱中症を予防し、安全に夏を迎えるために、以下のことに気をつけましょう。

- ◆ 熱中症の症状
 - めまい、頭痛、吐き気、けいれん、体温上昇や意識障害など多くの症状があります。
- ◆ 熱中症を予防するために
 - 炎天下や非常に暑い場所で長時間の作業やスポーツは避ける。
 - 服装は、吸湿性や通気性のよい白系統のものをを選び、帽子をかぶる。
 - 喉が渇く前や暑い所に行く前には、水分補給をする。
 - 汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に塩分も補給する。
 - 少しでも具合が悪いと感じたら休憩する。無理は禁物。
- ◆ もし熱中症になってしまったら
 - 涼しい場所に移動し、安静にする。
 - 衣服を緩めて、首や脇を冷やす。
 - 意識がはっきりしている場合は、水分及び塩分を補給する。
 - 意識の状態が悪い場合には、救急車を要請する。



☎=南消防署(☎681-0711)

5/15号のぐらり散策の答え=
王政復古の宣言を受けて大坂城に退いた将軍は「3. 徳川慶喜」。

南消防署だより



南警察署だより

～だまされないで～

南警察署管内では、今年3月末で3件、約83万円の特殊詐欺被害が発生しています。また、京都府内では、令和元年中

被害件数 206件
被害総額 約2億9,900万円

の被害が発生し、依然として被害が続発しています。

【最近の口例】

- 警察官を装って「犯罪捜査であなたの口座が悪用されていることがわかった。銀行協会の者があなたのキャッシュカードを受取りに行く。」などと告げて、その後、別の男が自宅を訪問しキャッシュカードをだましとる。
- 区役所職員を装って「還付金を返す手続きがあります。」等の電話の後、さらに、銀行職員を名乗り「区役所から連絡を受けた。キャッシュカードを一度預かるが確認の必要があって口座残高と暗証番号を教えてください。」と告げて、その後、別の男が自宅を訪問しキャッシュカードをだましとる。

電話で「お金! それはサギ!
→ 電話でお金の話が出たらサギです。絶対に相手にせず、すぐに切ってください。私だけは大丈夫 そんなあなたかだまされる → 手口を知っていても迫真の演技にだまされます。他人事ではありません。振り込む前に 警察・家族に必ず相談 → 焦らず、落ち着いて、お金を渡す前に警察、家族、知人等に相談してください。

不審者(電話)は 110番 もしくは南警察署
すぐに通報! ☎075-682-0110

社会福祉に興味のある方へ・・・ 日常生活自立支援事業 「生活支援員養成研修」を実施



高齢の方や知的・精神に障害のある方などで、判断能力が十分ではなく、地域で生活するのに不安のある方に福祉サービスの手続きやお金の管理などを援助する「生活支援員」の養成研修を開催します。

日時 7月28日(火)、30日(木)、8月4日(火)
13:30～16:15

場所 ひと・まち交流館京都 2階 大会議室
(河原町通五条下る東側)

- 資格要件
- ① 南区在住の方で満30歳以上(令和3年3月31日時点で)、満75歳未満の方
 - ② 社会福祉に関心のある方
 - ③ 月1回～週1回程度の活動可能な方 (1回の活動時間は1時間程度。日時は利用者さんとの調整による。)

申込 7月14日(火)までに郵送又はFAXで
※ ホームヘルパーなど福祉の仕事をしている方や民生委員の方は、生活支援員に登録いただくことが出来ません。

☎・☎=南区社会福祉協議会(☎671-1589 FAX671-3840)
(受付時間: 平日 8:30～17:15)

パパの子育てトーク in Zoom (ビデオ会議)

人と気軽にしゃべれない今だからこそ、
オンラインでつながりましょう!

日時 7月11日(土) 10:00～12:00

内容 ● 子育てミニ講演「先輩パパからのメッセージ」
講師: 阿川勇太氏
(兵庫医療大学助教/
ファザーリング・ジャパン関西理事)

- 先輩パパと一緒に子育てふれあいトーク「僕の子育て、他の人の子育て」
- 子どもと楽しむ親子ふれあい遊び
- 手作り体験 (キットを先に、申込者に郵送)

対象 主に子育て中のパパ

定員 24名(先着順)

費用 無料

申込 7月4日(土)までに、参加者氏名・ご住所・連絡先(携帯電話番号・Eメールアドレス)・お子様の年齢・氏名を記入のうえ、南区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会へ。又はGoogleからもお申込みいただけます。

https://forms.gle/eaSwihK3CaCj4TeCA

主催 南区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会

☎・☎=南区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会
子育てトーク担当 岡田(☎070-5348-4582 nor0720@yahoo.co.jp)



新型コロナウイルス感染症の 感染拡大防止のための、 イベント等の中止・延期について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、掲載イベント等が中止や延期になる可能性があります。

また、掲載施設の臨時閉所・時間変更がされる場合があります。

各イベント・各施設の問い合わせ先やホームページなどで、最新情報を確認してください。

1面からの続き 発災時のお願い!!

新型コロナウイルス感染症の
感染拡大を防ぐため

【避難時に気をつけること】

- ✓ マスクを着用して避難場所へ向かいましょう
- ✓ 避難場所に持っていく物を確認しましょう



【避難場所で気をつけること】

- ✓ 避難場所に入る前に、体調チェックを受けましょう
- ✓ 避難場所のルールに従って行動しましょう

ルール例

- ・マスクを着用する
 - ・会話は距離をとって、必要最低限にとどめる
 - ・こまめに体温をチェックする
- ※体調不良を感じたら、すぐに避難場所スタッフに報告!

☎=地域力推進室(☎681-3439)

南区内の保育従事者に対する マスク等の寄贈

5月13日(水)、南区内の保育従事者に対してマスクと消毒液が寄贈されました。マスク等を寄贈したのは、南区で事業を行う有限会社バックス代表取締役会長の新川耕市氏で、民営保育園・認定こども園で従事している保育士等が加入する南区保育研究会に対し、マスク等を寄贈されました。



三好会長(左)とマスク等を寄贈する新川耕市氏(中央)

三好会長は「医療従事者の子どもへの保育を支えているのは保育園の職員で、この支援は励みになり、モチベーションが高まる。」と感謝を伝えました。寄贈されたマスク3,000枚と消毒液30本は、南区の保育園等28ヶ園に配布されました。

「みなみなみオンライン」配信
南区の情報をYouTubeやインスタグラム等のSNSで発信する「みなみなみオンライン」を配信中心に
「みなみなみオンライン」で検索
☎=地域力推進室(☎341)

