

発信!

地域自慢⁴⁶

是川地区

地域の課題は地域で解決!
～是川新鮮あおぞら市の設立～

是川地区における買い物困難者の解消と地域の活性化を目指し、「是川新鮮あおぞら市」を開催している是川団地町内連合会の佐々木春雄会長、是川地区振興会の下館敏会長、事務局の荒屋敷秀俊さんにお話を伺いました。

○設立背景と概要

2018年に是川地区唯一のスーパーが閉店したことにより、地域住民、特に高齢者にとって、買い物の負担が大きくなりました。そこで、地域の皆さんから買い物に対する要望を聞き、関係者同士で何度も話し合いを重ね、さまざまな意見がある中「まずやってみるべ!」ということで、「是川新鮮あおぞら市」を始めました。是川新鮮あおぞら市は、毎週金曜日から日曜日の午前9時から午後3時まで営業しており、地元農家から提供される新鮮な野菜や果物、米などを販売しています。

販売スタッフは、地域の皆さんがボランティアで勤めており、現在も募集中です。

○是川新鮮あおぞら市の目的と効果

是川新鮮あおぞら市は、買い物困難者の支援だけでなく、顔を合わせて世間話をする事で、住民同士の交流機会の創出・高齢者の見守りにも

つながる取り組みとなっています。是川新鮮あおぞら市のような地域課題の解決に向けた取り組みが、さまざまな地域に広がると嬉しく思います。

○これからの取り組み

おかげさまで多くのお客さまに利用していただき、現在の店舗だけでは手狭となってきたため、地域の皆さんが集える空間を整備したいと考えています。是川新鮮あおぞら市は、地域の皆さんの協力のもと運営しています。これからも地域と共に、住みよい是川のまちづくりに取り組んでいきます。



是川新鮮あおぞら市

是川一丁目12-10

関佐々木春雄

(是川団地町内連合会 会長)

☎090-8424-4753

Hachinohe City Hospital チャンネル

八戸市立市民病院ではさまざまな資格を持った人たちが働いています!今回は栄養管理科の皆さんにお話を聞きました!

②健康食のプロ

関市民病院管理課 ☎72-5111

- 栄養管理科ってどんなことをしているんですか?
私たち管理栄養士は、入院中の患者さんの栄養状態の管理や食事の献立管理、嗜好調査など食事に関わることや、患者さんの栄養食事指導を行います。その中でもメインは栄養指導です。
- 食のエキスパートなんですね!
栄養指導ってどんなことをしているんですか?
摂取エネルギー量や食事の注意点をアドバイスしています。食事に興味をもってもらい、患者さんの家庭環境や年齢、食習慣に合わせて退院後も無理なく継続できるようにことを助言しています。
- この仕事のやりがいや魅力ってどんなところですか?
食べられなかった患者さんが食べられるようになったり、栄養指導をきっかけに、食事に気を付けて、数値に改善がみられたりするとやりがいを感じます。病院食で制限がある中で、美味しいと言って食べてくれると嬉しいです。入院中の食事が家庭で参考になるとメモしてくれる患者さんもいるんですよ。
- 家庭でできる栄養管理はありますか?
主食・主菜・副菜がそろった、バ

美味しく食べて楽しく生活!



栄養管理科の皆さんです。

- 最後に夏場の脱水の対策を教えてください。
水分補給がとても大切です! 1日あたり1.2ℓが目安とされています。水分補給は1日8回を目安に喉が渇く前に、早めに、こまめに飲むことがコツです。あとは、汗をかいたら塩分の補給も必要ですが、食事が3食しっかり食べられている時は、食事から十分に塩分を摂取できていることも多いので、塩分の取りすぎには逆に注意ですよ。
- 最後に夏場の脱水の対策を教えてください。
ランスの良い食事を意識することが大切です。野菜から食べる、よく噛んで食べる、減塩してみる、などいつもより工夫してみてください。小さい頃からの日々の食事の積み重ねで身体は作られていくので、毎日無理なく、「少しの変化」でいいので「継続」できることがポイントです。

ホームページ <https://www.city.hachinohe.aomori.jp>
 携帯電話向けページ <https://www.city.hachinohe.aomori.jp/section/m/>
 Twitter <https://twitter.com/HachinoheCity>
 Facebook <http://www.facebook.com/HachinoheCity>



ホームページ



携帯用HP



LINE



「広報」「市議会だより」が閲覧可!