

～ふれあいの里施設紹介～ **子ども総合相談窓口**

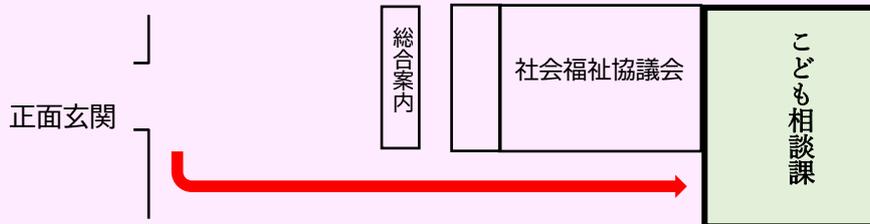
普段の生活の中で子育てや家族のことについて気になっていること、ご心配なことはありませんか？
どうしたらいいかわからない、誰かに相談したい。そんな時はお気軽にご相談ください。
お子さんご自身の相談もできます。子育てに関する情報提供も行っています。



子ども相談課(1階)

- ★子どもへの接し方
- ★保育園や幼稚園のこと
- ★就学・進学のこと
- ★友達のこと
- ★家族関係について悩んでいること
- ★気になる子ども・家庭のこと
- ★学校生活のこと
- ★病児・一時保育のこと
- ★経済的な困りごと

～スタッフが相談に応じると共に必要なときは、より適切な相談先をご紹介します～



※4月より子ども相談課の場所が3Fから1Fに移動になりました。 ☎0859-23-5469

ご挨拶

ふれあいの里 指定管理者
旭ビル管理株式会社

代表取締役 中村 輝彦



今年度4月より当施設の指定管理者として管理運営をさせていただくことになりました。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

現在、世界的に猛威を奮う新型コロナウイルス感染症の影響で、大変困難な状況を受け、その切り札として、ワクチンの接種が始まっております。米子市においては、当施設が集団接種の会場となり、4月24日より高齢者を対象に接種が始まりました。そのため当面、会議室等のご利用が出来なくなり、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解頂きますようお願い申し上げます。

さて当施設は、米子市を代表する施設の一つで、福祉・保健・ボランティアなどを中心に多くの機関、団体が入居し、活躍しておられます。市民の皆様はこの広報誌を通じて、施設のご紹介をさせていただけたらと考えております。合わせて、コロナ収束後には指定管理者として市民の皆様にとってお役に立てるような事業を計画していきたいと思っております。

職員一同、皆様に少しでもお役に立つことができよう精一杯努めてまいります。どうぞご指導ご鞭撻頂きますようお願いいたします。

美味しい食事とは、どんな食事でしょう。本当に大切なことは、何を食べてもおいしいと感じられることです。おいしいと感じるためには、心と体の健康が必要です。

☆味覚障害

味覚障害は年をとるとおこりやすく、高齢者に多く見られます。男女比は2…3で女性に多く見られます。

☆味覚障害の症状

- ① いつもより味を薄く感じる
- ② 味がまったく感じられない
- ③ 何も食べていないのに口の中で苦い・甘い・渋い味がする
- ④ 本来の味とは違う嫌な味がする
- ⑤ ある味が分からない（甘みは分かるが塩味が分からない等）
- ⑥ 濃い味だと分かるのに薄い味が分からない

☆味覚障害のタイプ①

- ① 味覚減退：「味が薄くなった」「食事がおもしろくない」
- ② 味覚欠如 無味覚：「全く味がしない」「何を食べても砂を食べているようだ」
- ③ 自発性異常味覚：「何も食べていないのに味がする。」
- ④ 解離性味覚障害：「識別できない特定の味がある。」「チョコレート味の味がしない」「料理の塩加減が分からない」

⑤ 異味症：「本来の味と異なる味を感じる。」「醤油が苦い」

⑥ 味覚錯誤：「塩味や酸味を苦味と感じたり塩味を酸味と感じたりする。」

⑦ 味覚過敏：「味覚が敏感になっっている。」

⑧ 片側に味覚消失がある：「舌の片方では味を感じない。」

☆味覚障害のセルフケア

① 食事・栄養

偏った食生活や食品添加物（保存料）の過剰摂取は、味覚障害につながります。ジャンクフード・コンビニ弁当・レトルト食品などを控えるにしてください。野菜・魚介類・肉類とバランスのとれた食事をとり、特に亜鉛が多く含まれている食材を食べましょう。また必要な栄養素が摂取できないと味蕾細胞の新陳代謝が起こりにくくなります。新陳代謝を活性化させるためにも一日三食バランスのよい食事をとりましょう。

② 禁煙・口腔ケア

過度な喫煙が味覚を低下させる恐れがあります。まずは少しずつ本数を減らし禁煙を目指しましょう。また常に口の中を清潔に保つことも大切です。ブラッシングや定期検診などの口腔ケアを行いましょう。

社会医療法人同愛会 博愛病院

管理栄養士 本多 千鶴

私の健康法

いつまでも 若々しく 明るく楽しく！

ふれあいの里 女性体操教室

講師 青山 典代



高校の体育教員を退職して早二十一年、現在八十一歳になりますが、今もお六ヶ所の公民館などで、好きなダンスに携わることが出来、幸せで充実した毎日を送っております。ふれあいの里では、毎週火・金曜日に女性体操教室を開催しております。ストレッチや二人組マツサージ、HANZOさんの「心花」の曲で整理体操、そしてコロナダンスを踊って心も体もリフレッシュしています。最高齢の九十一歳の仲間をはじめ、みんなのあふれる笑顔と、はつらつとした姿を見ることが私の元気の源です。

