

### 高齢者 げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。  
※受付時間：平日午前9時～午後5時

**開戸センター**  
(☎5550・2755)  
**萩野センター**  
(☎5550・2722)  
**五日市センター**  
(☎5333・0330)

▽脳の健康教室「脳らぼ」  
単な「読み・書き」と「計算」の学習、週1回教室で30分程度、週6日自宅で10分程度行うことで脳の活性化を図り認知症を予防する教室です。

●日時：10月～平成30年3月の水曜・木曜日(12月28日(休)を除く) 午前10時～正午

●場所：毎週水曜日：開戸センター、五日市センター  
\*毎週木曜日：萩野センター  
●講師：脳の健康教室サポーター  
●定員：各センター30人(申込み順)  
●持ち物：筆記用具  
●費用：月3千円(教材費など)

**開戸センター**  
(☎5550・2755)

▽やさしい詩吟教室 詩吟の発声法で、童謡や唱歌なども楽しめます。

●日時：9月25日、10月23日、11月13日・27日、12月11日・25日の月曜日 午前10時30分

●講師：山根嘉王さん  
●定員：10人(申込み順)  
●費用：1回500円

▽認知症サポーター養成講座  
認知症サポーター(認知症の方や家族の応援者)として活躍していただくための基礎知識、認知症について正しく知り適切に対応できる力を身につけるための研修です。受講者には、オレンジリング(サポーターの証)をお渡しします。

●日時：10月10日(火) 午後1時30分～3時  
●講師：松波希代子さん  
●定員：20人(申込み順)  
●費用：無料

**萩野センター**  
(☎5550・2722)

▽おもしろマジック教室 忘年会や新年会で披露できる簡単なマジックを覚えてみましょう。

●日時：10月5日・26日、11月16日・30日の木曜日(全4回) 午後1時30分～3時  
●講師：田中洋治さん(奇術愛好会)  
●定員：10人(申込み順)  
●費用：1回700円(材料費別)

**五日市センター**  
(☎5333・0330)

▽アメリカンフラワー教室 ワイヤーを使ってガラス細工のようなバラのアレンジ作品を作ります。

●日時：9月27日(水) 午後1時～4時  
●講師：土橋みかささん  
●定員：15人  
●費用：1回800円(材料費別)



## 森林レンジャーがゆく

「冬支度」

(75)

7月下旬から野生動物に利用されるウワミズザクラの実が今年凶作です。5・6月の降水量が少なかったことも影響しているのでしょうか。例年8月に入ると色とりどりの実をつけ、しばらくするとテンなどの野生動物に利用されていました。ウワミズザクラを利用している野生動物の食物事情が心配ですが、同じ様に利用されるミズキの実は8月上旬の時点で豊作です。

晩夏から、多くの野生動物が冬支度へとシフトしていきます。食物が獲やすい場所へ移動するもの、たくさん食べて体に脂肪を蓄えるもの、一冬分の脂肪を蓄えることができず食物を貯めるものなど、食物が少なく厳しい冬を乗り切るために、様々な方法でそれぞれの秋を生きます。

冬支度に入る野生動物の重要な食物にドングリが挙げられます。言い換えれば、ドングリの実りが野生動物に様々な影響を及ぼすということです。現にツキノワグマは、ドングリが凶作の年には代替食物を求めて行動域を拡大すると言われています。

表は、過去3年分の豊凶調査の結果と、東京都でのツキノワグマの出没・目撃情報を照らし合わせたものです。

奥山のブナ、ミズナラのドングリの実りが少ない年は、9月～11月の人里への出没が増えていることが分かります。

今年で5年目となるドングリ類の豊凶調査は、本市の森のドングリ類の実り状況を公開し「誘引物(放置果樹、廃棄農作物、生ゴミなど)の除去、農耕地等への電気柵などの設置と管理、野生動物の侵入や一時的な定着を防止するための耕作放棄地などの整備や藪の刈払い、本市に訪れる観光客に向けた野生動物への餌付け禁止、入山時の準備」など、人への注意喚起に役立てる目的で実施しています。また、森の子レンジャーにもドングリを通して自然の営みを学んでほしいと考え、1地点において共に調査しています。野生動物と人の軋轢が生まれている現状を知り、自分たちにできることを考え、自然や地域のために学ぶ次世代となってくれることを願っています。

今年の市内のドングリ類の豊凶状況は「森林レンジャーあきる野新聞9月号」で発信していますのでご覧ください。全国の状況は環境省のホームページ(<https://www.env.go.jp/nature/choju/effort/effort12/ketujitu.pdf>)で公開されています。(加瀬澤)

表 あきる野市の過去3年分の豊凶調査結果

	ブナ	ミズナラ	コナラ	クリ	東京都におけるツキノワグマ出没・目撃件数(9～11月)
H26年	凶	不	不～並	不～並	62
H27年	凶	並～豊	並	不～並	10
H28年	凶	不～並	並	並	83

(以下は広告枠です)

今、話題の  
半額  
パスポート本

## 西多摩パスポート好評発売中!!

西多摩エリアのお店が半額または各割引で愉しめる本!遂に西多摩初上陸!!

あきる野・昭島・福生・羽村・青梅・武蔵村山のお店が全83店舗掲載

お近くの書店・コンビニ・スーパーにて980円(税込)で発売中! 西多摩パスポート Amazon 検索 から購入が可能です!  
めくりめぐる半額で半年愉しめる! クーポン有効期限/2017.9.1～2018.2.28

発行所: フレックス株式会社 ☎042-528-3722 立川市曙町2-20-16 フレックスビル3F **スタッフ募集中!** 詳細はお問合せ下さい。



### めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(106)



#### ～主食、主菜、副菜を組み合わせ、 バランスのよい食事～

皆さんは、毎日の食事に主食、主菜、副菜はそろえていますか。

主食は、「ごはん・パン・麺類などの穀物を主とした料理」で、私たちの体温や体を動かすためのエネルギーになります。主菜は、「魚・肉・豆類・卵を主とした料理」で、体の血や肉をつくります。副菜は、「野菜や海藻、きのこを主とした料理」で、体の調子を整えます。食材に含まれる栄養や働きはそれぞれ異なるので、色々なものをまんべんなく食べることが大切です。

バランスのよい食事とは、1日3回「主食」+「主菜」+「副菜」の献立に、1日1回程度の「汁物」「牛乳・乳製品」「果物」を取り入れた食事のことです。毎日の食事内容や食習慣を見直して健康的な食生活を送ることで、健康維持・増進、生活習慣病の予防が期待できます。しかし、実際にバランスよく食事をしている人の割合は、都の調査によると、男性42.5%、女性55.0%と約半数でした。組み合わせで食べられないものとして、男女とも野菜が主となる料理の「副菜」を挙げる人が一番多く、全体の約70%でした。

バランスを整えるには、食事を作るとき、食べるときに、主食、主菜、副菜がそろっているか確認して、不足を補うよう心掛けるとよいでしょう。多くの人が組み合わせで食べられないと感じている副菜について、簡単に追加できる方法をご紹介します。

- ・トマトやきゅうりなど、そのまま切って食べられる野菜を添える。
- ・サラダや和え物などの惣菜を利用する。
- ・ひじきの煮物などの作り置きのおかずや、カット済み野菜、冷凍野菜を使い調理する。
- ・具沢山の汁を飲む(汁物は1日1回が目安です)。
- ・外食や弁当購入、単品料理を食べるときは、野菜料理がある定食メニューを選ぶ。または、小鉢やサラダを追加する。

秋は趣味、行楽、スポーツ、グルメなどをより楽しめる季節です。元気な体で毎日が過ごせるよう食生活について一度振り返ってみましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係