

## 社会福祉法人わたむきの里福祉会 近畿「デイスカバー農山漁村(むら)の宝」に選定



近畿「デイスカバー農山漁村(むら)の宝」(第2回)にわたむきの里福祉会が選定され、12月27日、役場玄関ホールで報告会が行われました。

「デイスカバー農山漁村(むら)の宝」とは、農山漁村(むら)がそもそも持つ力を引き出すことにより、地域の活性化や所得向上に取り組んでいる優良な事例に対して選定されるものです。

わたむきの里福祉会が平成17年から開始されている農業事業の今後の展開を検討する6次産業化プロジェクトへの取り組みが評価されました。

作業所の仲間がのびのびと職業技術の習得に励み、農業事業を通じて、仲間の団結、地域住民との交流、地域活性化に向けた取り組みを深めておられます。

## 100歳おめでとうございます

～お体を大切に、いつまでもお元気でいてください～



はしもと せつ 橋本 節 さん(十禅師)

1月14日に橋本節さんが100歳のお誕生日を迎えられ、町長をはじめ関係者がお祝いに行いました。

橋本さんは、十禅師のお生まれで、9人兄弟でいらっしやいます。19歳で嫁がれたからは、農業をしてこられました。

現在は誉の松に入所しておられ、たくさんご飯を食べ、元気に過ごされています。

当日は、ご家族などに囲まれながら、笑顔で楽しんでお話をいただきました。

## 青年団設立70周年記念事業 Rebornこころのふるさと滋賀フォーラム in 日野 (地方創生の現場から人生の豊かさを問う)

2月2日、わたむきホール虹で、福永亮仁さん(内池)が会長を務める日本青年団協議会が主体となり、地方の地域振興の現場に携わる人たちが集うフォーラムが開催されました。

フォーラムでは町民駅伝大会などの地域活動を行う日野町連合青年会会長の村田康恵さん、地ビールで村と祭を元気に活動を展開しているHINO BREWING(株)代表の田中宏明さん、シヨーン・フミンツキさん、トム・ヴィンセントさん、ひのまるマルシェなどユニークな事業を展開するWonderful

ライフ代表 野矢貴之さんが登壇され、自治体問題研究所の池上洋通さんをコーディネーターに、会場の参加者とパネルディスカッションが行われました。

「小さな町にこそ先駆性があり、地域振興の効果が発揮できる」など活発に議論が交わされました。



## 湖東信用金庫さんから 寄付をいただきました

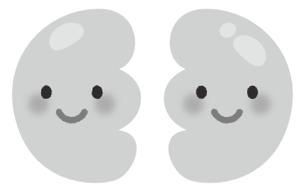
このたび、湖東信用金庫さん(山本英司理事長)から、「ことし創立七十七周年記念チャリティーゴルフコンペ」開催に伴うチャリティー資金3万円を、子育て支援事業のために寄付していただきました。

有効に活用させていただきます。ありがとうございます。

# 慢性腎臓病(CKD)を

## 予防しまじょうり

毎年3月第二木曜日は「世界腎臓デー」です



### ●腎臓の役割

- ①血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄
- ②血圧をコントロール
- ③体の水分・塩分・体液量などの調整
- ④骨・血圧・血液を正常に保つホルモンを分泌

### ●慢性腎臓病(CKD)とは?

腎障害や腎機能の低下が続く状態のことを言います。慢性腎臓病(CKD)は適切な治療を行わず、放置したままにしておくと、腎機能が低下して腎不全となり、「人工透析」が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞などの重大な危険因子です。

### ●早期発見し、予防しまじょうり

慢性腎臓病(CKD)は、初期段階では自覚症状がないので、だるさ、めまい、むくみなどの自覚症

状が出る頃には重症化しています。腎臓は、一度悪くなったら元

に戻らない臓器です。早期発見のために必ず健康診断を受けましょう。また、予防のために、食生活・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。肥満を解消し、血圧が高めの方は、血圧の管理をしましょう。

慢性腎臓病(CKD) 予防のための生活習慣 見直しのポイント



※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

### ●食生活を改善しよう

①腹八分目でよくかんで食べる

作り過ぎないようにしましょう。

### ②栄養バランスを考えて食べる

主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ類)をそろえましょう。

### ③塩分のとり過ぎに注意する

塩分のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。意識して減塩しましょう。昆布・かつお節などの天然だしを使う、麺類の汁は残す、塩分の多い食品(漬物・ウインナー・ちくわなど)を食べる回数を減らすなど、できることから始めてみましょう。

### ④たんぱく質のとり過ぎに注意する

たんぱく質のとり過ぎは腎臓に負担をかけます。たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などはとり過ぎないようにしましょう。

### ⑤お酒は飲み過ぎない

過度の飲酒は血管を収縮させて、血圧を上昇させます。適量を守りましょう。



1日の適量(いすれか1つ)

ビール500ml、日本酒1合、焼酎100ml、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯弱

※女性や高齢者は、この半分が適量です

### ●運動習慣を身につけよう

①いつもより歩数を増やす  
いつもよりプラス10分歩くと、約1,000歩増えます。

### ②筋力トレーニングをする

基礎代謝を高め、太りにくい体をつくりましょう。



### ●禁煙しよう

喫煙は血管を収縮させて、血圧を上昇させます。



### ◆問い合わせ先

保健センター  
0748-5216574