



京都府警察音楽隊による演奏

# 敬老のつどい

九月九日  
京都エミナース  
大ホール

**新林社会福祉だより**

第58号

新林社会福祉協議会  
編集 広報委員

まだまだ厳しい残暑が続く中でしたが、敬老のつどいに七十名を超える参加がありました。

来賓あいさつの中で、山中 孝一氏（西京区洛西担当区長）は、平均寿命と健康寿命の差が、男性は健康しているものの、女性の場合、全国二十一大都市でも下位に甘んじていることを懸念されていました。

健康寿命を延ばすには、まず適度な運動、バランスのとれた食事、8020に代表される口腔健康、そして積極的な社会参加が重要です。

それはこのようにつどいに参加するだけでも、自分の足で歩いて会場へ行き、おいしい食事をいただきながら会話を楽しんで、かなりの部分を達成することができます。

一〇〇歳と言わないまでも、健康に長生きするためには、無理せず表に出るのが効果的です。

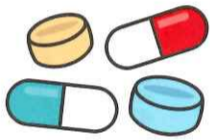
参加者のみなさまは、おいしい食事と、迫力の生演奏を聞き、たのしいひとときを過ごされました。

## 医療出前講座

今回の医療出前講座は、講師にシミズ病院の薬剤師である西林典昭さんをお招きして薬とサプリメントについてお話しいただきました。いずれも目から鱗の内容ばかりでしたが、紙幅の都合もあり、その一部を紹介いたします。

昨年、大きな問題になった紅麹関連製品に関する健康被害はまだ記憶に新しいところです。確かに健康食品やサプリメントには有益なものもありますが、薬との飲み合わせで効果が阻害、過重される場合もあり、主治医と相談の上用いる方が良いでしょう。

つづいては薬の正しい飲み方。食前、食後、なぜ水と一緒に飲むか、すべてに合理的な理由があります。勝手な判断は、効果の妨げにもなります。「クスリ」は間違った使用により「リスク」を高めます。正しい服薬法を習得して、服用対効果を高め、より健康で充実した生活を送りましょう。



### 水以外の飲み物での服用は避けましょう

ほとんどの薬剤は水に溶けやすいように設計されている

牛乳は一部の薬剤とくっついてしまい、薬が吸収されにくくなる

ジュースなどの多くは酸性であり、薬剤の構造が変化し、苦味や効果が弱くなるの恐れがある。

### 健康食品・サプリメントとは？

**健康食品**：健康の保持増進に資する食品全般

**サプリメント**：補給・補完される「栄養素」が濃縮された錠剤やカプセル形態の食製品

- 法的な定義はない
- 一般食品・保健機能食品・特別用途食品など様々な種類がある

### お薬は飲めていますか？

定期的にお薬を服用していくことは、簡単なようで一番難しい。

服薬の用法用量は、自分の普段の生活に合っていますか？

1日3回毎食後服用だが、昼食後に忘れることが多く、ほぼ余っている。

朝ごはんを食べないことが多く、朝食後の薬を飲んでなかった。

### 薬の服用タイミングについて

20~30分前	食前	◆ 食事する20~30分前のこと。
20~30分後	食後	◆ 食事が終わって20~30分後までのこと。
約2時間後	食間	◆ 食事と食事の間のこと。食事を終えてから約2時間後が目安。食事の最中ではありません。
20~30分前	食直前	◆ 「いただきます」とともに服薬する。
20~30分後		

### 生活スタイルにあった用法で服用を

できない服用薬はあなたにとって不利益でしかなく、医療資源の無駄ともなります。

生活スタイルにお薬の用法が合わない場合は、かかりつけ医に相談してみてください。

- 服用回数の少ない薬への変更
- 合剤にしてもらう
- 朝から夕へ、昼から寝る前へ
- やめて様子を見る

### 水の量で薬の吸収に違いがある

縦軸が薬の吸収、横軸が時間。(コップ1杯の水) 赤い線と(少量の水) 青い線の下の広さ(面積)の差が、吸収つまり効き目の違いとなる。

出典：日本調剤薬事研究会誌 VOL.22 No.1 p19 1986  
P.A. Koch et al. J. Pharm. Sci. 67, 1533-1535, 1978

# 薬の正しい飲み方とサプリメント

九月二十四日 新林会館  
講師 シミズ病院薬剤師 西村典昭様

### 子育てサークル 「たんぽぽ」

## クリスマス会



子育てサークル「たんぽぽ」が令和六年十二月十九日(木)に行われました。十二月恒例のクリスマスの飾り付けをし、クリスマス会としました。十一時ころにサンタさんが登場。子供たちにお菓子袋のプレゼントを配ったり、記念撮影をいたしました。



サンタさんと楽しく過ごしました



## フォークサロン

新林会館において

予約数二十名に対して満員御礼。一曲目、イムジン河。ザ・フォーク・クルセダーズ。二曲目 白いブランコ ビリーバンバン。美声で聴かせてくれます。

その後は、リストの中からリクエストを受付！ 会場のみなさんも一緒に懐かしそうに口ずさんでおられました。時折軽快なトークでギャグもあり、会場は爆笑の渦でした。あつという間の二時間でした。是非参加して心地よいフォークソング生演奏を聴きながらみなさんと一緒に口ずさんでみてはどうでしょうか。

あの頃の懐かしさも心温まるフォークソングと一緒に歌いましょう。



懐かしい曲で、みなさん一緒に口ずさみました

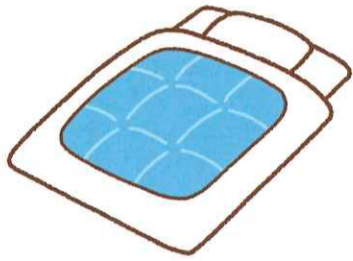
子供たちは地域の宝です。  
子供たちを守りましょう。

### 寝具クリーニングサービス

令和六年十月七日に寝具クリーニングサービスを実施しました。

対象は寝たきりの方がおられるご家庭、七十歳以上の単身高齢者、障がいのある方です。

実施日の朝、申し込みのあったご家庭に寝具の回収に伺い、夕方、クリーニングの仕上がった寝具をお届けしました。たいへん喜んでいただきました。



### 社会福祉協議会への

### 賛助会費 ご協力

ありがとうございます。

### 認知症安心サポーター講習

## 認知症を知りましょう

令和六年九月五日新林会館において、沓掛地域包括支援センターから講師を招き、認知症安心サポーター講習が開かれました。

二〇二五年、団塊の世代が後期高齢者となり、六十五歳以上の五人に一人にあたる七〇〇万人前後が大なり小なり認知症になるといわれていますが、仮に発症をみたとしても、診断前と変わらず生活を送っている人もたくさんおられます。周囲の理解があれば、決して後ろ向きになる必要はなく、その人らしく生きていくことができます。私たち一人一人が認知症の方と、そのご家族の方の気持ちに寄り添い、わずかでもアクションを起こすことで、「認知症とも



沓掛地域包括支援センターの方の話を熱心に聞きました



認知症サポーターカード

### 歳末ふれあい 缶入りふっくらパン配り

友愛訪問としてお申し込みのあった、お一人暮らしの六十五歳以上の方を対象に、災害時の非常食として、又おやつにもご利用いただける、美味しいパン「ふっくら缶入りパン」(一缶二個入り)を八十五軒へお配りしました。



### 社協活動を振り返って

【庶務担当】 皿谷 由美

社協委員の庶務係として、一年間、委員さんと協力しながら、回覧物の印刷や、仕上げ作業等をさせて頂きました。コピー機が新しくなり、作業も順調に進みました。七月には新林カーニバルが開催され、短い時間ですが参加しました。社協の色々な行事を通して、社協の活動をくわしく知ることができました。一年間ありがとうございました。

【記録担当】 大西 緑

今年度、初めて社協委員を務め、又記録係として参加したサークルは記録を取るよりも、皆様と一緒にゲームで笑い、体操に没頭し、自身でも楽しめたので、是非、多くの地域の方に参加していただきたいと思えました。たんぽぽには、遊具のトランポリンも加わるそうで楽しみです。ボランティアの方々の方々のやさしさにも感激でした。

【広報担当】 浅野 豪

一年を通して様々な活動があることを知りました。子供たちと地域の人々の繋がりを作るイベントや、高齢者をサポートする活動、困りごとがあれば相談できる活動があり、安心して住める地域として末永く活動が続けば良いと思えました。九月と三月の二度、たよりを編集させて頂いたとき、記事を担当して下さった方々、ありがとうございました。