

豊浦町民生委員児童委員の活動について

民生委員とは？

民生委員法に基づいて、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、今年度制度創設 100 周年を迎えた歴史ある活動です。地域住民の地域福祉の生活課題についての相談・支援、行事・会議への参加・協力、証明事務等を行っています。

豊浦町での活動は、高齢者、障がい者に関する日常的な対策と支援への活動が主となっています。



▲福祉のことなどについて話し合います。

豊浦町民生委員児童委員第 3 回協議会（春日谷賢一会長）が 9 月 1 日に開催されました。

協議会は、年 6 回程度、町民の福祉向上のために実施していますが、今回は、民生委員、行政、社会福祉協議会で買い物支援対策についての意見交換を行い、主に民生委員が活動の中で聴いている町民の買い物についての困りごと（課題）などを話し合いました。

今後も、買い物支援対策を含め町民の生活課題について意見交換を行う予定となっています。



ひよっこ管理栄養士のちょっと気になる



『栄養』はね話』

朝ごはん、食べていますか？

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？近年、朝ごはんを食べない若者が多く、大きな問題になっています。朝ごはんを食べない理由は「時間がない」「お腹が空いていない」「そもそも朝にごはんを食べる習慣がない」など、さまざまあるようです。

私は家族そろって朝ごはんを食べるという家庭で育ち、たとえ寝坊しても朝ごはんを欠かしたことはありません。私にとっての朝ごはんは、「食べるのが当たり前」のものなのです。

では、朝ごはんを食べないことの何が問題なのでしょう。朝ごはんを食べないと、脳へ栄養がいかず、脳が眠ったままの状態になります。そうすると午前中に頭が動かずボーっとしたり、集中力が低下してしまったりと、良いことがありません。朝ごはんは、寝ていた頭や身体を起こし、動かすための原動力です。朝ごはんを食べることによって、自分の本来の力を発揮することができます。

朝、何も口にする習慣がない方は、牛乳 1 杯でも良いので、何かを口にすることから始めてみてください。朝ごはんを食べることがみなさんにとって、「当たり前」になる日が来ることを願っています。

（管理栄養士 大山ちひろ）

ご質問ご相談等がありましたら、
お気軽に『やまびこ』へご連絡ください

