



## なごみ・総合支援センターで “屋上緑化”の取り組み

「屋上緑化、壁面緑化」という言葉をお聞きになったことはありませんか？ 屋上緑化、壁面緑化とは、建物の屋上壁面に植栽することで、建築物の保護（酸性雨・紫外線等による防水層劣化防止）や断熱による冷・暖房費の削減（夏季・冬季の室内保温、空気の浄化、ヒートアイランド対策といった環境の保護・改善に加え、景観の形成・向上を進めていく）というものです。かねてより都市部を中心に注目され、多く取り組まれています。

なごみ・総合支援センターでは、7月から、屋上緑化が始まられており、このような試みは村の施

設として、石神小学校、村立東海病院に続き3例目のこと。協力してくれたのは、環境活動・事業等への取り組みを見せる株式会社eco city（水戸市三の丸）と株式会社 株式会社eco cityが開発する「ROOF SOIL（ルーフソイル）」という保水力等に優れた軽量の土の無償提供を受けたことから、村として「とうかい21世紀プラン」（東海村第4次総合計画）に基づき、住民・行政の協働による地球環境への配慮と環境意識の高まりを促そうという施策にも合致すると判断し、今回の取り組みが始まりました。

「なごみ」の屋上では現在、10平方メートルの区画に植えられたナスやトマト、芝生等が順調に成長を続けています。

国土交通省のシミュレーションによれば、屋上を緑化することで、30平方メートルのモデルルーム1室当たり約4%のエネルギー（日7メガカロリー）約42円の電気料金削減が可能と算出されたとか。皆さんのご自宅や勤務先などでも、屋上緑化、壁面緑化の試みを検討してみてはいかがでしょうか。

## なごみチャンネル

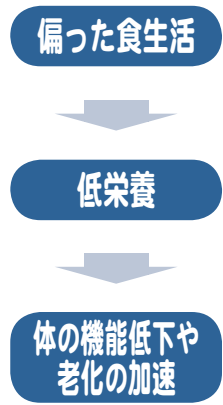
なごみ・総合支援センターで実施の介護予防事業について4回目のご紹介となる今回は、食生活改善教室「なごみ食堂を取り上げます。なお、なごみ・総合支援センターで実施している介護予防事業は、65歳以上要支援・要介護認定者を除く」の方で、村が実施した総合検診や住民検診で生活機能評価の結果、「介護予防事業へ参加する必要がある」とされた方を対象に行われているものです。

### 食生活改善教室「なごみ食堂」

皆さんは、「決まった物しか食べない」「好きな物だけを食べる」「ある物で簡単に食べる」などというような偏った食生活を送っていませんか？

そのような食生活を続けていると、低栄養の大きな原因となってしまい、低栄養になると、血中のアルブミン（タンパク質の一種）の値が低くなることで、体重が減少し、体の機能低下や老化を加速させてしまいます。

低栄養状態に陥らないよう予防



6 することで、老化を遅くし、より活動的な生活を送ることがができるのです。

「なごみ食堂」では、体重が減少している方やアルブミンの値が低い方、その他食生活の見直しが必要と思われる方を対象に、3か月間に3回の教室を開催し、低栄養を予防する食事等を学んでいます。



管理栄養士の指導の下、調理実習や試食を交えながら、一人ひとりの食生活の課題分析・栄養相談を行い、無理のない方法で目標とする体重や検査値に近づけるようプログラムを作成し指導しています。

④問合せ なごみ・総合支援センター（福祉部介護福祉課地域支援室 ☎287局25525）