

江古田地域包括

ニュース



2018年10月15日

発行
第33号
発行責任者
西本 裕子

今回はその中で「**栄養**」に関すること。高齢になってもステーキをおいしそうに召し上がっている方を見るとつい秘訣を聞きたくなりますよね。

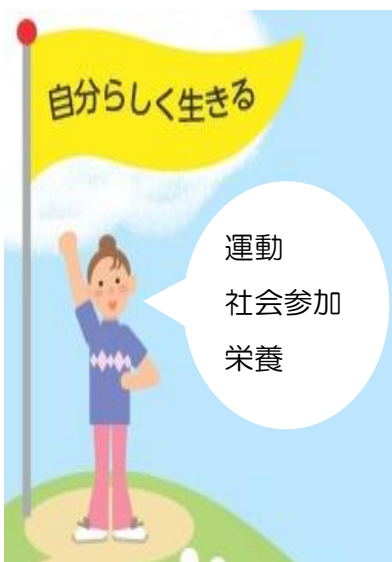
いくつになっても自分らしくいきいきと暮らしたいというのは、誰でも願っていることですね。平均寿命が延びてきている中で、いかに介護を必要とせずに自立して暮らしていただけるか。「老化は仕方がないこと」「もう歳だから」とあきらめるのではなく、「**元気でいられる秘訣**をお伝えします。

健康長寿には三つのポイントがあります。
①運動… 転ばないで元気に長生きするためには、筋力と関節の柔軟性の低下を防止することが重要です。

②社会参加… 近年の研究では、高齢者の虚弱化のきっかけは、知人・知り合いとの関りの減少から始まると言われています。

③栄養… 口腔と飲み込みの機能は栄養状態と密接に関連しており、食事を安全にバランスよく食べられることは脳の活性化にもつながると言われています。

それでは、噛む力・飲み込む力を維持し、いつまでも食事をおいしく食べるためにはどんなことに注意をすればよいのでしょうか。



① 口の中のお手入れや、顔面、唇や頬、舌の力を鍛える体操をする。

② むせないようにあわてずゆっくり食べる。
③ バランスの良い食事を食べる。

この三つを中心に低栄養にならないように毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかを必ず食べるように留意し、間食には牛乳・ヨーグルト・チーズなどを摂りましょう。

食事で気になることがあったら



なかの元気アップセミナーの、「食べる幸せ口腔機能改善コース」では、歯磨きについてのみならず、お口の検査や現在の健康状態など様々な観点から上記三つの注意点を具体的に学ぶことが出来ます。10月から開始のコースは既に定員になってしまいましたが、年に2回・全6回のコースが利用料無料で行われていますので、またの機会には是非ご参加下さい。申し込みは各地域包括支援センターで受け付けています。いつまでも美味しい食事を摂る幸せは一日3回365日継続するものです。早い時期からの適切な対応を心がけてください。

地域のイベントレポート



感謝

敬老の日に因んだ恒例行事の1つである「せいしゅん亭」が江古田区民活動センターで開催されました。元気に地域で貢献されている高齢者の方々に感謝の気持ちを込めて、楽しい催し物が盛りだくさんでした。

コンサートでは、サークル活動で行なっている手話ダンスやフラダンスをはじめ、ボランティアの方の演奏などが披露され、大きな拍手が鳴り響いていました。



コンサートの様子

昨年も大好評だった昼食ですが、今回の主役は天ぷらと鶏の信太巻煮など五百円とは思えない程の豪華な内容で、あつという間に完売となりました。

また、会場に健康コーナーを設け、北部すこやか福祉センターによる骨量・足趾力・咀嚼力などの各種測定を行い、江古田、中野北地域包括支援センターは、基本チェックリストを用いて日常生活の振り返りを行ない、その結果をもとに健康予防について、地域で受けられる福祉サービスに関する情報提供を行ないました。

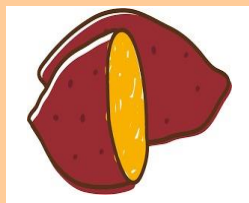


基本チェックリスト実施中！

さつまいもとエノキのきんぴら

■材料

さつまいも 1本 (好みの厚さに拍子切り)
 エノキ 1パック (石づきを落としてほぐす)
 ごま油 酒 しょうゆ みりん 各大さじ1
 水 大さじ2 昆布茶 小さじ3分の1
 お好みで粗引き黒胡椒少々



■作り方

フライパンにごま油を熱し、さつまいもを入れて火が通るまで中火で4分くらい炒める。エノキを加えてさつと炒める。調味料を入れて水気がなくなるまで炒め合わせる。皿に盛り、お好みで黒コシヨウを振る。





地域のイベント・講座のお知らせ



◎沼袋高齢者会館(つつじ会館)

❁「茶道教室」🍵

11月9日(金) 10時～

参加費：無料 定員：15名

申込み：10月22日(月)から

・ぜひこの機会に日本の文化を体験してみませんか。初心者大歓迎です

❁「クリスマス会」🎄

12月3日(月) 13時～

・落語家の昔々亭A太郎さんがゲスト
プレゼントも用意しています

❁「お正月のおもてなし料理」🍽️

12月7日(金) 10時～

参加費500円 定員：15名

申込み：11月21日(水)から

❁「新春演芸大会」🎭

H31年1月28日(月) 13時～

・落語家の春風亭柳若さんと、曲芸師の
大神楽鏡味よし乃さんをお迎えして、
新春初笑いを行ないます

◎沼袋区民活動センター

❁「トリム体操」😊

11月26日(月) 13:30～

❁「あったかぽかぽかコンサート」🎵

12月1日(土) 13:30～

参加費無料 当日直接会場へ

❁「活動写真上映会」📺

H31年1月16日(水)

午後～ 参加費徴収あり 申込制

※詳細はお問い合わせ下さい

Tel 3389-4572

◇出張相談のご案内◇

この時間に包括職員が待機しています

★サロン・ド・つつじ

毎月第2月曜日 11時～12時

★まちなかサロン あさひの家

毎月第3土曜日 11時～12時

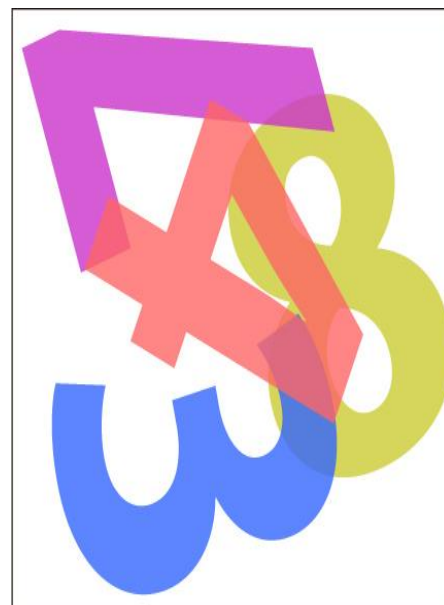
★東山コーヒーサロン

毎月第4金曜日 10時半～11時半

出展：「脳トレ.com」
答えは裏面、編集後記の場所にあります。



② 2つの漢字が重なっているのので、その漢字を答えて下さい

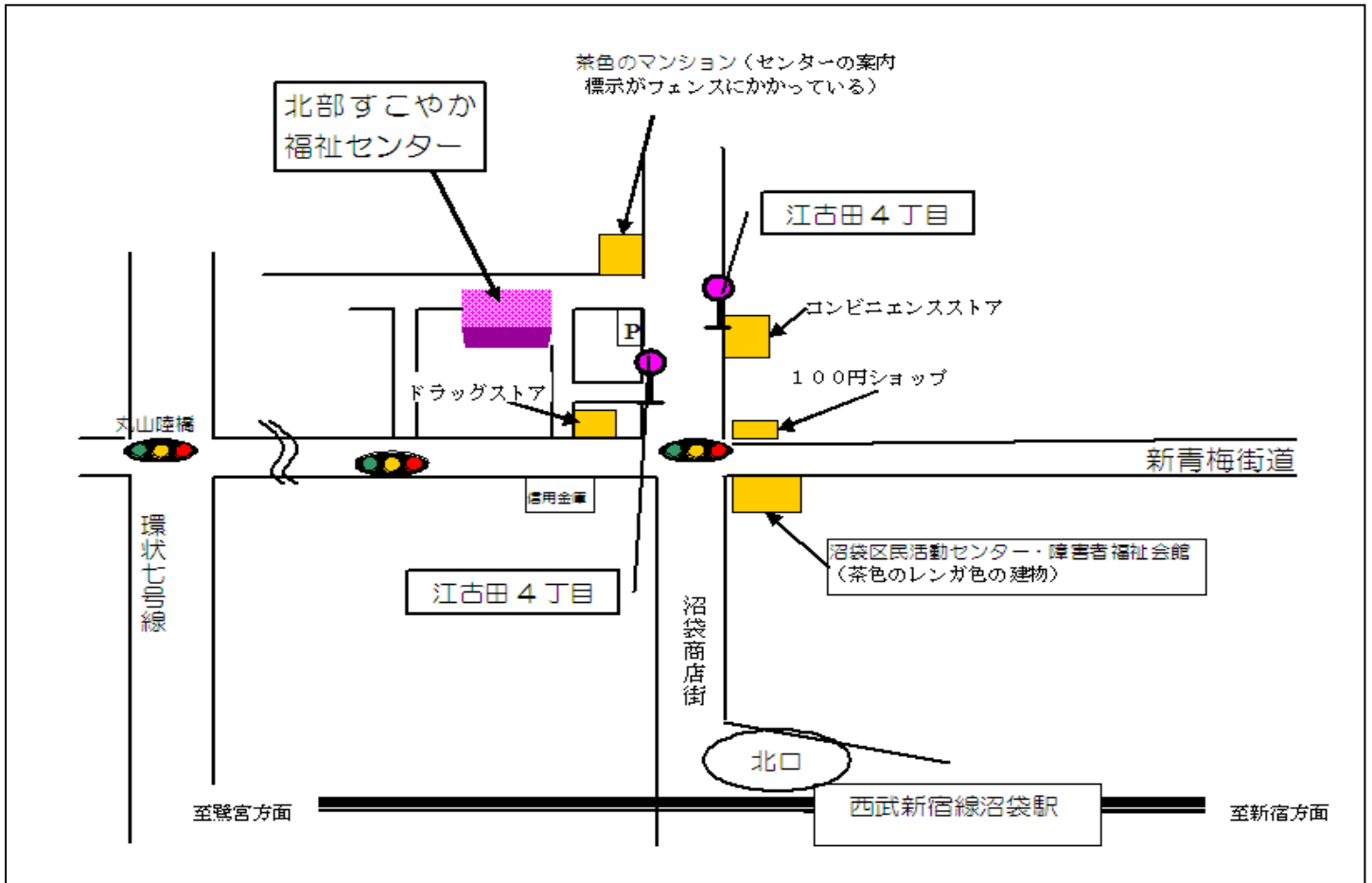


① 4つの数字を暗算で足し算して下さい

脳トレ問題！

江古田地域包括支援センター案内図

住所：中野区江古田4-31-10 電話 03-3387-5550
 (北部すこやか福祉センター内) FAX 03-3387-5955



バス停、最寄駅 バス：京王バス(中92 練馬駅行)江古田四丁目下車 徒歩2分
 電車：西武新宿線「沼袋駅」下車 北口より徒歩10分

江古田地域包括支援センターの担当区域(番地や号によって担当区域が異なるのでご注意ください)

新井3丁目38番 江古田1丁目40~43番 江古田2~4丁目全域
 沼袋1~4丁目全域 丸山1丁目全域 丸山2丁目全域 野方3~4丁目全域
 野方5丁目1~6番、7番(1から4号を除く) 10~34番 35番の1から2号
 野方6丁目1~35番、36番の13から15号、40番の1から3号
 40番の15から22号、41~44番、45番の11から17号、47番の1号、48~51番
 若宮1丁目7番の10から14号、8番の8(一部) 9から13号、10番
 11番の5から15号 12から16番、24~27番

注) 赤の表記の所は4月から変更があった区域になります。ご不明な点はお問い合わせ下さい。

編集後記

記録的な猛暑も一段落して、このところ一気に秋めいてきました。

さて、秋といえば、私の子供時代は、近所の神社で行なわれる秋祭りが1番のイベントでした。神輿をかついだり、射的をしたり…。普段は静かな町も、この日ばかりは大勢の人が集まり、大変な賑わいでした。

現在、祭りは観光客を呼び込み、盛大に行われている地域がある一方、少子高齢化の影響により、継統が危ぶまれている地域も多くあるそうです。

生活様式や習慣は年々変わっていきませんが、祭りに代表される伝統行事は、変わらずに受け継がれていてもらいたいものです。

(野崎)

脳トレの答え

①22 ②仲間