



元気づくり広報部通信

第29号★

元気づくり 名人 小林 ちい子 さん

小林さんは「HOTふれあい健康会」が始まった頃からのメンバーです。居心地よく、体を動かして、人とふれあって楽しんでもらいたいという思いで、参加者のペースを大切に「注意はしない」など工夫しているそうです。

外を歩くとともに、雨が降るとも楽しいよ！とステキな笑顔。地域のサロンや食推進人としても活躍しています。

人生は一度きり！楽しんでくちや
損だから、新しいことも、とりあえず
やってみるそうです！

みなさんへ「まず、きてみなよ♪」と
伝えたいと、小林さんのステキな
笑顔にぜひ会いに行ってみてください。



食を通して健康づくり活動（前半の活動）

4月2日企画会、年間計画。プログラム、GFH運営の担当委員等を決めました。今年のNew企画として袋栽培に挑戦する事にしました。

4月8日 ジャガイモ、人参、かぶの種まき。

5月10日 さつま芋の苗植えと袋栽培

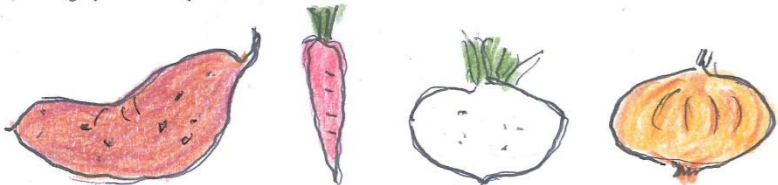
6月29日 草刈、追肥、etc. マネギの収穫

7月29日 ジャガイモ、人参の収穫。

9月7日 秋野菜の種まき。

大根、サラダカ、ホーレン草、小松の種まきを行いました。

今年もコロナの關係で収穫祭ができませんでしたが、各活動日は検温、体調確認、マスクを着用して暑苦しかったですが語り合いながら楽しく活動できました。



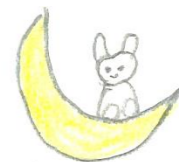
袋栽培は、ジャガイモ、里イモ、ミニトマト、ごぼうを行いました。イラストのような里イモになることを想像し期待していましたがそうはいきませんでした。

全般的に発芽はしましたが成長してくれませんでした。原因は「曇り」話し合いますか。雨が降らない日が多く、水不足一因かと思う。



きらら

四季の飾り



9月28日、きららルームで、7名の参加で、秋バージョンの「四季の飾りつけ」が行われました。

春、夏、秋、冬の時期に年4回模様替えが行われており、今回はハロウィンのお化け、お城、くまの魔法使い、月のウサギ、赤とんぼやどんぐりなど、子供達の想像が膨らむ、楽しい秋らしいバージョンの飾りつけでした。飾りつけ前に2回集まるが、ほとんど自宅で作品を作る作業になり、このコロナ禍で出掛けられない時、家の中で、手と頭をフルに使い、ポケ防止になる楽しい仕事ですとのことでした。

皆さんの感想

- ただただ楽しい。子供に返って無心になって楽しい。
- ガラスなので、両面から見えるように作るのを頭を使う。リハビリになる。
- 楽しくて最高。自分が楽しい。人が喜んでくれるならなお良しです。
- 頭の体操になる。参加する人が増えればいい。
- 高齢化とコロナ禍で仲間が減っている。この活動を宣伝するチャンスがあればいい。

みなさん 四季の飾りの仲間になりませんか？



胎内いきいき 脳活クラブ

よう、きたね～



体の体操と頭の体操をくみあわせてやっています。季節のいい月は、みんなが（に）楽胎内周辺を歩きます。山の風、川の風を感じながら歩くのは、好評です。



体の体操は ラグビーや スカットボールなど。

頭の体操は、言語ゲームや 運動ゲームなど。

9月のゲームは運動ゲームは「野菜をテーマに」大笑い。「どてねね」といながら、空気がいいのでした！



活動日は、市報などでご確認ください。五時を過ぎれば、笑って元気になります！



元気長生きコラム～あなたらしい生き方、どんな生き方ですか？～第2号

テーマ：食事

クイズ①と②は何か入るでしょう

男女ともに60歳以降になると①と②の量が急激に減少します

答えと解説

① **筋肉** (食事から摂取するタンパク質が不足すると、筋肉を構成する筋たんぱく質の分解が促進して筋肉量が減少します)
たんぱく質を多く含む食品... 肉類・魚介類・卵類・大豆食品・乳製品



② **骨** (カルシウムは吸収にくい栄養素です。ビタミンDと一緒に取るとカルシウムの吸収率がアップします)
カルシウムを多く含む食品... 牛乳・乳製品・納豆・大豆食品・海藻類



ビタミンDを多く含む食品... キノコ・魚・卵

私たちは1年で1095回(365日×3回)と食事をとります。毎日健康のために料理を作らないと! と元気が足りずじりじりとした気持ちになります... そんな時に「かんぱりすぎず」おいしい栄養が取りやすいメニューを話し合いました!

サバみその白菜煮

- ① 白菜をゆでて水分を少し切る
- ② 缶詰の味噌汁を入れる
- ③ お好みで仕上げ調味料を加えて味を整えて完成!



サバみその白菜煮

アイデア② 冷凍キノコを活用!

PR隊の皆さんは味噌汁・炒め物・釜揚げうどん・揚げたてのそば・お粥・シチュー・スープなどいろいろな料理に使っていることわかってきました



キノコの佃煮

冷凍すると味がしみます!!



かさ増しでヘルシー。



私達「元気長生きPR隊」は、市民のみなさんが元気に穏やかに年を重ねていけるよう「病気を減らし」「元気を増やす」の考えを広める活動をしています(笑)

缶詰を使うから超簡単! 身をもくすさないように気をつけてね。

他の野菜でも出来るよ。キャベツ 大根 など

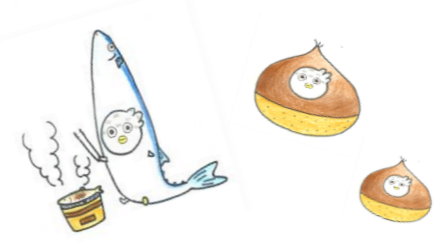
ほっと 料理



昨年と本年、料理教室が開催されましたが、残念でした。5月から来春に向けて、食推進さんがレシピ作りにお力をお貸しください。

参加された食推進さんの声

- ・久しぶりに仲間といっしょに調理が出来て、とてもうれしく思っています。
 - ・いろいろなレシピは、ありませんか。みんなが楽しめることかよかったです。
 - ・このレシピが来春みなさんと一緒に調理が出来ることいいな〜
- ほんと来春こそは、料理教室が開催されることをお祈りしています



元気づくりプログラム 日程表

10月	11月	12月
5日・19日 胎内 いきいき脳活クラブ	2日 育ちの森公園づくり	2日 胎内・胎内 畑・花壇公園づくり
7日 ふれあいキルト	2日 胎内いきいき脳活クラブ	2日 育ちの森公園づくり ~クリスマスのお祭り~
7日 胎内 いきいき脳活クラブ	2日 胎内いきいき脳活クラブ	6・14・23日 きらら四季のお祭り
11日・25日 食を通して健康づくり	4日 胎内 畑・花壇公園づくり	7・21日 胎内 いきいき脳活クラブ
18日 元気長生きPR隊	15日 元気長生きPR隊	9日 ふれあいキルト
19日・22日 HOTふれあい健康会	16日・17日 HOTふれあい健康会	13日 元気長生きPR隊
20日 育ちの森公園づくり	24日 食を通して健康づくり	14日 みんなのお茶や
25日 ぴかもぐ劇団	29日 ぴかもぐ劇団	17日 ぴかもぐ劇団
26日 みんなのお茶や		

詳しくは、市報たいひい 15月号も見てね♡