



坂町地域包括支援センター 通信

Saka-cho Community Comprehensive Support Center Vol.44

Pickup!! 森浜地区 いきいき百歳体操

今回の森浜地区のいきいき百歳体操の取り組みをご紹介します。令和4年7月に森浜地区住民福祉協議会の活動として発表されました。コロナ禍も相まって、交流が減少…歩いて行ける距離に集える場所や適度な運動ができる場所があったらいいな…という声をよく聞くようになったのがきっかけでした。

この会の世話人を務める加藤さんも「毎週元気に皆さんに会えるのを楽しみにしています」と笑顔で話されます。森浜地区では男性の参加者も多いのが良い特徴です。

運動貯筋通帳の満期には、坂うめじろうのキーホルダーを記念にお渡しすることも独自に始まっています！



開催日：毎週水曜日 10時から 森浜会館

interview 森浜地区住民協 会長 細川 健さん

私は2年前に、大きなケガをしてしまいました。病院での治療が終わって退院しても、すぐには元のように動けず、悔しい思いもしました。専門職の方々と共にリハビリを行う中、この森浜地区でも百歳体操の会が立ち上がりました。発会当初はこの会場まで来るのも時間がかかり、立ち上がりもゆっくりでしたが、体操を継続することで再び体力は復活し、今では趣味のグラウンドゴルフなど、地域の仲間とともに楽しめるようになりました。

この会場は大切な場所です。体操だけでなく、誰でも参加できる『つながり合える場所』になったら嬉しいですね。元気が戻った嬉しさです。

ケガからの「復活」自分のリハビリにも大いに役立った！



Support!! いきいき百歳体操を始めたい方や団体、サークルの方は、お気軽にご相談ください！

認知症カフェ 紹介

認知症を「知る」「学ぶ」「語る」カフェ

認知症カフェは認知症を知ったり、学んだり、語り合ったりする場所です。認知症の症状がある方々だけが参加するものではありません。地域の方々が気軽に集い、語り合い、認知症の症状がある方やその家族を地域で支えるために大切な場所です。

現在、坂町内でも『ようよう喫茶』や『坂うめじろうカフェ』として開催しています。ぜひ、お立ち寄りください。

【カフェには認知症サポーターが居ます】

認知症を理解して、共に暮らせる町へ！

【坂町では 広島県済生会が委託を受けてこれらの事業を運営しています。】令和4年度よりたかね荘こやうら内に小屋浦事務所(☎820-7774)を開設しています。

坂町地域包括支援センター(本体) ☎885-3701 (済生会・たかね荘1階)



食育だより



<冬場も食中毒に注意！>

冬場も食中毒に注意が必要です。冬場に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスによる感染性胃腸炎で、11月～3月にかけて多く発生します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管内で増殖して、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢などを引き起こします。感染力が極めて強く、集団発生を起こしやすいので注意が必要です。

冬場の食中毒を予防するポイントは…

★しっかり手洗いを。

手洗いは食中毒予防の基本です。食材を調理する際や食べる前は必ず手を洗い、食品に食中毒菌等をつけないようにしましょう。

★調理器具やキッチンは清潔に。

調理器具やキッチンは常に清潔に保ちましょう。布巾やまな板は洗浄後に煮沸消毒をするか、塩素消毒液を使うことが有効です。

★中心部までしっかり加熱をしましょう。

食品を加熱するときは中心部までしっかりと火が通るまで加熱をしましょう。食品の中心部を85～90℃で90秒以上加熱しましょう。

一般財団法人日本食生活協会の「生涯骨太クッキング」のテキストから、「緑茶のはちみつレモンゼリー」を紹介します。

☆緑茶のはちみつレモンゼリー

材料	4人分
緑茶	600ml
A { 粉ゼラチン	10g
水	大さじ2
レモン	90g
はちみつ	大さじ4

87kcal 塩分0g



<下準備>

Aを合わせてふやかしておく。
レモン：きれいに洗って水けをふきとり、薄い輪切りにして種を取り除く。

<作り方>

- ① 小鍋に緑茶を温め、合わせたAを入れて火を止め、しっかり溶かす。
- ② ①を容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ レモンを耐熱容器に入れ、はちみつを加えてラップをし、電子レンジ(600W)で50秒加熱をして冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②をスプーンですくって器に盛り、③をかける。

11月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「めざせ、生涯骨太！」

とき	ところ
11月16日(木) 10時～13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
11月21日(火) 10時～13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
11月24日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》

- ・いなりメンチ
- ・春菊と柿のサラダ
- ・里芋ときこのごま風味みそ汁
- ・緑茶のはちみつレモンゼリー

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

対象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

※食事の持ち帰りはできません。

問合せ 保健センター ☎885-3131

毎月19日は「食育の日」！
11月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

