

塙山ふくしかわら版

第222号
塙山学区住みよいまちをつくる会
福祉局
TEL 34-5431

木曜日は交流センターに行こう

塙山交流センターでは毎週木曜日に**木曜サロン**を開催し、67歳から95歳の42名が登録しています。第1, 3木曜日は、体操サロンとして、若さと元気を保つために音楽に合わせて楽しく運動をしたり、簡単なゲームを行っています。第2木曜日の茶話会、第4木曜日のふれあいサロンは、福祉局のオリジナルプログラム(健康・安全講話や近くの保育園・幼稚園児との交流会、日帰り温泉旅行など)で、毎回ボランティアスタッフも一緒に楽しんでいます。

10月27日(木)は恒例の秋の日帰り旅行を実施。ボランティアを含む39名が、昨年好評だった「大洗ホテル」に出掛けました。ほとんどの参加者が「とても楽しみにしていた」と、予定時間より早めに集合していました。到着後は、お土産の購入やホテル9階にある大浴場でキラキラに輝く太平洋を眺めながらの入浴、魚介類豊富な食事を楽しみました。自慢ののどを披露するカラオケでは、日頃の練習の成果を発揮し、合いの手も入って大盛況でした。

毎週木曜日の10時から、囲碁将棋も実施しています。参加希望の方は、気軽に塙山交流センターまでお電話ください。(☎34-5431)木曜日は塙山交流センターで、仲間作りをしましょう。



「美味しいそうなお菓子ね」「たこの釜めし、珍しいわ」「さつま芋のプリンも甘くて良いわ」と会話も弾みます

《11月～12月の木曜サロンのプログラム》

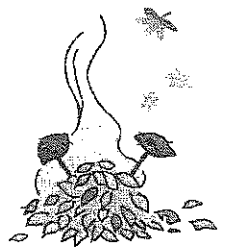
◆ところ 塙山交流センター ◆とき 毎週木曜日 午前10時～12時

☆11月☆

- 3日(木) 休み
- 10日(木) 映画鑑賞会
- 17日(木) ハーモニーフレンズ
- 24日(木) なっちゃんとおぼ交通安全

☆12月☆

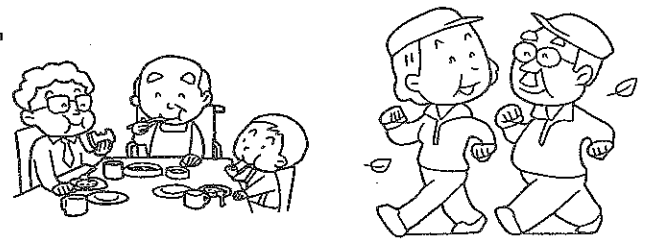
- 1日(木) 体操サロン
- 8日(木) 折り紙/食育
- 15日(木) 体操サロン
- 22日(木) ふあんたじいと一緒に
クリスマスソングを歌おう



足腰に不安のある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」を利用してお越しく下さい。前日の5時までに予約してください。予約・問合せは、事務局までお電話ください。

☎34-5431 <堀江、赤津>

食欲の秋、スポーツの秋です



美味しい秋野菜で元気になろう

●さつまいも (食物繊維、ビタミンB1、カリウム)

- ・便秘解消、がんの予防、風邪の予防

●里芋 (食物繊維、カリウム、ムチン)

- ・胃の粘膜を保護。
- ・脳細胞を活性化してボケを防ぐ
- ・コレステロールの抑制
- ・むくみの改善と便秘解消

《ぬめり成分が重要なので、調理する時は、取り過ぎない》

●ごぼう (食物繊維、カリウム、マグネシウム)

- ・便秘解消、大腸がんの予防
 - ・血糖値の上昇を抑える
 - ・利尿作用と腎臓の機能を高める作用あり
- 《ささがきやすりおろすと食物繊維の効果が得やすい。肉と一緒に食するのが良い》

●れんこん (ビタミンC、食物繊維、カリウム)

- ・胃壁を保護。胃炎、胃潰瘍の予防
- ・滋養強壯
- ・下痢の改善

・老化防止。肌にツヤ、ハリがない時に

《一度に食べ過ぎると胃腸を壊すことがあるので、過食に注意》

●春菊 (カロチン、カルシウム、鉄、カリウム)

- ・免疫力を高め、がんの予防
- ・胃腸の働きを高める。胃もたれ解消
- ・貧血の改善

《春菊を肉や魚の入ったお鍋にすると、動物性食品の働きで、βカロチンの吸収が高まる。さらに、つけだれにビタミンCを含むゆずやすだちなどの柑橘類を入れると鉄分が取りやすい》

今より1日10分多く体を動かそう

運動は、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、脳や神経を活性化させ、認知症も防ぎます。自分の生活にあった運動習慣を身につけましょう。

●歩く機会を増やす

歩くことは、一番身近な運動です。大まかで歩く、腕をしっかり振るなど、運動を意識して歩いてみましょう。

●日常生活で工夫する

普段は使わない階段を利用したり、テレビを見ながら運動したりと日々の生活の中で工夫して体を動かしましょう。掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。

買物は、自宅前から相乗りタクシー「ハナ&ピア号」で行こう

運行日	11/18(金)・11/29(火)
行き先	エコス金沢店
出発時間	10:00 ご自宅に迎えに行きます
迎え時間	11:00 エコスの店舗前のベンチでお待ちください
参加費	300円(片道)
予約受付	運行日の前日の午後4時まで
問合せ	埴山学区住みよいまちをつくる会 ☎34-5431 <堀江、赤津>

「暮らしサポートあんしん」事業

庭仕事(1時間 1,000円)

部屋仕事(1時間 700円) 年会費 1,000円

ひとり暮らしの高齢者や高齢者家族の粗大ゴミの片付け、網戸の修繕、庭木の剪定など、自分で出来なくなった事をお手伝いします。困った時は、事務局までご相談ください。 ☎34-5431 <瀧口、横須賀>

タクシーのご用命は **安全・安心の**

(有)辰巳タクシー

日上市千石町3-2-13

0294-36-0163

10人乗りジャンボタクシー予約賜ります