

こけないからだ新聞

《発行所》
津山市役所
高齢介護課
〒708-8501
津山市山北520
TEL:32-2070

Good!

みなさんからの“いいとこ自慢”をご紹介します



昨年(2020年)の11月から12月にかけて、こけないからだ体操に取組んでいるみなさんのグループの『いいところ』や『自慢したいこと』を教えてください！とお尋ねしたところ、たくさんの方からお返事をいただきました。文面からは、普段の楽しそうな様子や運営の工夫が目につくかぶりです。本来なら、全てご紹介したいのですが、今回は主なものを紙面の限りご紹介したいと思います。

イベントや行事を開催して楽しんでます！

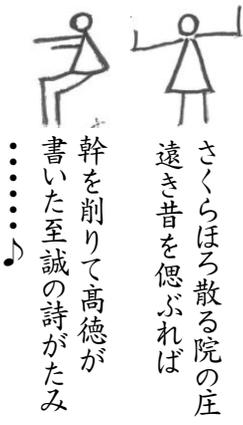
- ・お花見やクリスマス会、新年会など季節ごとの催し
- ・メンバーのお誕生日をみんなでお祝いしています
- ・お食事会や保存食づくり
- ・バス旅行 など

体操のほかにも、こんなことをしています！

- ・こけない体操以外のオリジナル体操
- ・歌謡曲や地元の音頭を歌ったり踊ったり
- ・暖かい日にノルディックウォーク
- ・大笑いして免疫力アップ

「院庄オリジナル体操」

院庄公民館教室では、作業神社の歌「忠義ざくら」に合わせて準備体操をされているそうです。CDではなく、自分でゆっくり歌いながら行います。歌詞とイラストで紹介してくださいました。



上手な運営の秘訣！

愛育委員さんが血圧測定や健康相談などでお手伝いしてくれています

会場準備や片付け、歌詞めくりなどを協力して行っています

行くときに声かけをしたり、欠席者には連絡をしています

コロナ禍でコミュニケーションに気をつかう中、体操前に「加齢に伴うミニ知識」として役立つ情報を提供しています。

自慢のメンバーがいます！

- ・折り紙、手芸など得意な人が先生になって、みんなで作品づくりをしています
- ・会場にお花を飾ってくれる人がいて、心が和みます
- ・生け花や書道などの先生がいて希望者が習っています
- ・小物づくりが得意な人が、みんなに作品をプレゼントしてくれます

パソコンの得意なリーダーが、色々な情報を調べて紹介してくれるのが楽しみです

地域に貢献しています！

公会堂の掃除をして、町内会に喜ばれています

地域の夏祭りや屋台を出店しています

花壇の手入れをしています

踊りを習って、小学校の運動会や地区の文化祭で披露しています

とにかく仲良く楽しくやっています



毎回、メンバーの8割以上が参加しています。団結が強く、まとまりが良いです。30分前から集まってお喋り。地域の情報交換になっています。野菜のお裾分けをすることがあります

こけない新聞を全員に配布しています。欠席者には安否確認を兼ねて自宅に届けています。年に1回、施設などに入所したメンバーをお見舞いに行き、みんなの様子を話しています

感染症から身を守る 食生活のポイント

新型コロナウイルス以外にも、冬期にはノロウイルスなども流行します。衛生面に十分気をつけるとともに、日頃から健康的な食生活で免疫力を高めておきましょう。

また、新型コロナウイルスの感染予防には、食事中のおしゃべりはやめて、静かに食することが大切です。

○手指、食器、食器などを清潔に

調理、配膳、食事前には、石けんを使ってしっかり手を洗う

洗浄が必要な食品は、流水でしっかりと洗う

食器や調理器具も清潔に取り扱う

○栄養状態を良好に保ち、免疫力を高めておく

・1日3食、欠かさず食べる

・野菜や果物を十分に摂取する

・たんぱく質が不足しないように、魚肉、卵、大豆製品のどれかを毎食取り入れる

・持ち帰りを利用する場合にも、栄養バランスを考えてメニューを選ぶ

(健康増進課 食育係)

★たんぱく質がとれるメニュー★

【鶏肉のみそ照り焼き】

《材料4人分》

鶏もも肉……………40g×8切れ
 こしょう……………少々
 おろしにんにく…小さじ1/4
 油……………少々

【みそだれ】

みそ……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ4
 さとう……………小さじ1
 七味唐辛子……………少々

★みそだれは、ゆで野菜や魚、豆腐にかけてもおいしいです。

《作り方》

- ①鶏肉に、こしょう、おろしにんにくを入れて混ぜる。
- ②みそだれの調味料を混ぜる。
- ③フライパンに油をキッチンペーパーなどで薄くぬり、①を並べ、強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- ④火を弱め②を加え、とろみがつくまで煮詰める。

みそだれでご飯がすすみます。冷めても食べやすい！



★野菜がとれるメニュー★

【じゃがいもとブロッコリーののり塩あえ】

《材料4人分》

じゃがいも……………150g(中1個)
 ブロッコリー……………1/2株
 焼きのり……………1/2枚
 塩……………小さじ1/4
 ごま油……………小さじ1

《作り方》

- ①じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにする。ブロッコリーのつぼみは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄く切る。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れ、ゆでる。やわらかくなったらブロッコリーの茎、つぼみの部分も順に加えてゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③ボールに塩とごま油を合わせて②をあえ、小さくちぎったのりを加えて混ぜる。

ブロッコリーには、β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、その抗酸化作用で皮膚や粘膜を丈夫にし、動脈硬化を予防します。



タオル体操！！ 第3弾！



【胸伸ばし】
 《効果》
 縮こまりやすい、肩や胸周りの筋肉のストレッチ

《ポイント》
 両手の間隔を狭くするとよりストレッチができる

《方法》
 ① タオルを背中側に持ち、手のひらが上を向くように握る
 ② 肩甲骨を内側に寄せるように胸を張る
 (10秒間を2回)



【体幹ねじり】
 《効果》
 背中から腰のストレッチ、腰痛予防

《ポイント》
 膝は前に向けたままで、お腹をねじるように意識する

《方法》
 ① 背筋を伸ばして、椅子に座り、タオルを両手で握る
 ② 正面から左右交互に体幹をねじり
 各10秒間を2回ずつ

「ひらがなを分解してこの単語を見つけてみよう！」

② まきくかきからゆ

□□□□, □□□□

(ヒント:寒い地域では)

③ いこいんだはさく

□□□□, □□□□

(ヒントなしで挑戦！)

例) りさきんぎょう

うさぎ, きりん

(ヒント:どうぶつの仲間)

① きせめんぶまつま

□□□□, □□□□

(ヒント:今年は2月2日)

夫婦で仲良く参加 『新野山形東畝地区』

皆さんのグループの『いいところ』や『自慢したいこと』を一面で紹介していますが、「めざせ元気！東畝」の皆さんからは、「私達のグループには夫婦の参加者が5組います。みんな仲良くこけない体操をしています。」というお便りをいただきました。是非、お話を伺おうと、取材に行きました。

体操を始められたのはいつからですか？

「平成23年1月からなので、ちょうど10年です。夫婦で参加のみなさんも開始当初から一緒に参加されています。」



▲この日参加されていた3組のご夫婦です。

夫婦で参加していることは？

「二人の共通の話題になっていきます。お互いの協力があるから参加できています。普段は、なかなか言えないうことです。」

夫婦で健康管理ができるのもいいことですよ。週一回の体操がお二人の共通の習慣にもなっていますね。

男性の参加が少ないという悩みをよく聞きますが、他のグループへのアドバイスをお願いします。

「女性ばかりの中に男性が一人であるのは勇気がいるので、例えば夫婦で連れだって参加してみてもどうでしょうか。」

また、私達のグループは体操を8時から始めているので、終わった後に農作業など仕事や用事をするのができて、忙しい男性も参加しやすいようです。こんなに早い時間から始めているのは珍しいのではないのでしょうか。」

色々と男性が参加しやすい工夫をされているんですね。

「今日は一緒に体操に参加させてもらいましたが、整理体操の種類がたくさんありますね。」

「代表者の安東聡子さんが3B体操をしているので、取り入れたり脳トレなど色々組み合わせる40分程度やっています。肩こり予防も取り入れて、体が温まりますよ。」



▲座って行う体操、立って行う体操、脳トレ体操など様々なバリエーションがあります。

整理体操の後に歌を歌いました。が、選曲は？

「歌詞カードやカセットテープは、参加者の90歳の男性が用意してくれて、毎回選曲もしてくれています。演歌や歌謡曲などを歌います。」

参加者のそれぞれに役割がありますね。

「前で体操をする人、ラジカセを操作する人、歌詞カードをめくる人、それぞれが役割をもって参加しています。掃除はみんなでやりますし、自然と手分けしてやっています。」



▲参加者の皆さん

これからの目標は？

「これからも元気で続けることです。週一回出掛ける機会を作ること。生活にメリハリができています。体操だけでなく、歌を歌ったり、お茶をしておしゃべりをして情報交換したり、楽しみがたくさんあることがいいところですね。」

グループ全体が一つの家族のようなくらい温かい雰囲気です。楽しんで続ける工夫をたくさん教えてもらいました。

「3面の答え」

- ①まめまき、せつぶん
- ②ゆきかき、かまくら
- ③はくさい、だいこん