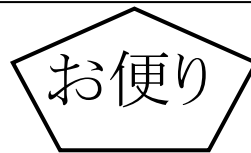




特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 25 年 12 月  
第 21 号



## ★ 活 動 報 告 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### 第 15 回 ラジオ体操と福祉レク

日時：10月23日(水)14:00~15:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：牧野 一三氏

ラジオ体操は第 1, 2 をあわせると体の全筋肉約 600 あるうちの 400 を使うので、1 日 1 回は行うと良いようです。テレビでの再放送や指導も時々見ると効果が違ってきます。自分の体調にあわせポイントをチェックしながら行ないましょう。

講座では、体操の後に手と頭脳を使うゲーム、2 人から 4 人 6 人とグループで助け合うゲーム、簡単なダンスなど笑いの絶えない福祉レクを楽しみました。

30 有余年ラジオ体操をする会を主催し、また福祉レク指導もしているという講師牧野氏の経歴を物語るような講座でした。



### 【第 18 回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：12月4日(水)

会場：東浅川保健福祉センター

講師：中野勝子氏

メニュー：菜飯、鶏肉のオレンジ煮、カブの海老詰、  
水菜の白和

#### レシピ 鶏肉のオレンジ煮(4人分)

もも肉 400g を油を敷いたフライパンに皮から入れて焼く。焼き色がついたら、キッチンペーパーで出た脂分をふき取る。オレンジジュース 150ml、オレンジマレード大さじ 2 杯半、醤油大さじ 2 杯半、すりおろしたニンニクとショウガを加え煮詰める。煮汁をソースとして上にかけてもよい。

### 【バザー】

日時：11月17日(日)いちょう祭り 2日目

晴天に恵まれた日曜日、いちょうの葉が黄色く色づいた甲州街道沿いの戸田歯科駐車場をお借りして、会のバザーが行われました。9 時前、皆様から頂いたバザー用品を並べ始めると、「今年はどんなものがあるの？」と常連の方の顔が。

食事サービス提供の「豚汁・焼きそば・おしるこ」の良い香りに立ち止まる方。OBの皆さんの懐かしい顔や、会をご利用されている方の訪問に元気づけられて、スタッフも大張り切り。

食事サービスの品々は昼過ぎには完売。バザー用品もほぼ完売で、今年のバザーが終了しました。ご協力いただいた方々に、感謝いたします。

### 【八王子名所巡り～滝山城址・滝山自然公園】

日時：11月20日(水)

北条氏照が居城を八王子に移すまでの 20 年余を過ごした滝山城。この経験が八王子城の築城の際に生きていることが随所に見られ、大変興味深いものがありました。滝山自然公園は、手入れの行き届いた公園で起伏もほどほど、高齢の方でも無理なく楽しめます。

春には 5,000 本以上の桜が咲く、屈指の名所です。来春、また訪れてみたい所です。



# ★ 活動予定 ★

## 【まごころケア八王子地域支援講座】

### 第 17 回 体力測定と福祉レク

日時：12月18日（水）14:00～15:30

会場：センティ富士森

講師：牧野 一三氏 レクリエーションワーカー  
福祉レクリエーション研究会前会長

体力測定…バランス歩行・開眼片足立ちなど

体 操



体を動かした後は 歌とおしゃべりを！！  
参加ご希望の方は

☎ 042-665-2334 まで

## 【第 19 回簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：26年3月5日（水）10：30～

会場：東浅川保健福祉センターを予定

講師：中野勝子先生を予定

注）日時は、会場および講師の都合などで変更することがあります。

参加希望の方は申し込みが必要

☎042-665-2334 まで

## 【八王子名所巡り】（含む周辺地域）

来年2月～3月に梅・桜の名所を訪れたいと思います。日程・場所など詳しいことは次号のお便り（2月上旬発行）でお知らせいたします。

## 冬を快適に

### ★肺炎予防

#### インフルエンザワクチンと一緒に考える

#### 肺炎球菌ワクチン

風邪がはやる季節がやってきました。インフルエンザの予防接種は多くの方が受けると思いますが、もう一つ、肺炎予防の予防接種があるのをご存知でしょうか？

風邪をこじらせて、あるいは体力の低下で肺炎になる方が多くいます。

その対策として、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの両方を接種する。それにより肺炎の予防効果が高まるという事です。

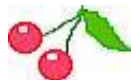
感染のリスクを恐れずに、外出を楽しむ。今の生活を維持する一手段として、予防接種を考えてみましょう。

### ★乾燥にご注意！

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。風邪予防のために夏と同様に冬も水分を取りましょう。冷たいお水は飲みづらくても白湯だったら飲みやすい。カテキンが多く含まれるお茶は風邪予防にも効果的。カフェインを含まない麦茶もあたたかくすれば飲みやすいですよ。夜中のトイレを気にされる方は19時ごろまでに飲めば、心配いりません。

水分が少ないと肌もカサカサになってきます。乾燥肌はかゆみをとまいます。その時はハンドクリーム・乳液を風呂上りだけでなく、1日2～3回塗ると楽になります。

### さくらんぼ食事サービス



さくらんぼ食事サービスでは低農薬のお米を使い、安心しておいしく召し上がっていただけるようメニューを考えています。今年も多くの方にご利用いただきました。ありがとうございました。



【編集後記】 本年中のご支援に感謝いたします。どうぞよいお年をお迎えください。

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 東京都八王子市山田町 1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334

Fax (042) 665-2345

ホームページ

<http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>