



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 26 年 7 月
第 24 号

★ 活動報告 ★



【まごころケア八王子地域支援講座】

*第 22 回 地域支援講座「高齢者の今と昔を知る」OB・OG会報告

日時・会場：平成 26 年 5 月 31 日（土）12:00～15:00 センティ富士森 多目的ホール

90 代を迎える牧野一三氏を先頭に、変わらぬ若々しさと元気を保つ「長寿社会を考える会」の 60 代から 80 代の OB・OG43 名が集まりました。今回は支援講座「高齢者の今と昔を知る」として、今現実に高齢になった皆さんが抱えている問題、それをどう解決するのか、私たちの会ができる事は何かを、先輩の方々の貴重な体験談や助言を伺いながら、検討しました。

「さくらんぼ」食事サービスのお弁当と用意されたお菓子を味わいながら、懐かしい顔との再会に 28 年近い「長寿社会を考える会」の活動を誇りに思うと同時に、昨年より立ち上げた「まごころ届け隊」を地域に根付いたものにしていこうと、高橋理事長以下現会員は思いを新たにしました。

先輩方の今後のご健康とご活躍を、心よりお祈りいたします。

*第 23 回 地域支援講座「ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション」

日時・会場：平成 26 年 6 月 11 日（土）14:00～15:30 センティ富士森 多目的ホール

講師：牧野 一三氏（福祉レクリエーション研究会 前会長）

例年より早い梅雨入りで雨になったセンティホールに、少しずつ顔なじみになった参加者が集まり、笑い声が聞かれる講座になりました。転倒防止の体操や、呼吸法によるリラックスタイム、牧野氏による恒例の頭の体操やレクリエーションダンスで、心地よい汗を流しました。

来月より、第 2 水曜日 午後 2 時よりセンティホールにて「ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション」を毎月開催することになりました。皆様のご参加をお待ちしています。



【第 20 回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時・会場：平成 26 年 6 月 4 日（水）10:00～14:00 東浅川保健センター

講師：中野 勝子氏

メニュー：鶏そぼろちらし、新玉ねぎのベーコンはさみ、しゃきしゃき白あえ、水菜ひと塩、ミルクもち

メニューの一品を、ご紹介します。

<レシピ>：新玉ねぎのベーコンはさみ（2 人分）

材料…新玉ねぎ 1 個、ベーコン 2 枚、酒小 1/2、塩、こしょう少々

作り方…①玉ねぎの皮をむき、横に 3～4 等分する。ベーコンも 1 枚を 3～4 等分する。

②玉ねぎの等分した間にベーコンをはさみ、酒、塩、こしょうを振る。

③電子レンジで 1 個につき 2～3 分加熱する。

【八王子名所巡り～新緑の森林総合研究所】

6 月 11 日は、雨の為中止になりました。

転倒防止、リラックス呼吸には

<ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション>より
日常生活で気を付けることをお知らせします。

★転倒防止・・・バランス感覚をやしなうため、体幹と腹筋をきたえます。

- ・まっすぐに立って、片足を斜め前、斜め後ろ、前後にあげる。少しずつ大きく、高く。ころばないように、つかまって行なう。
- ・スクワット
- ・靴下を履くとき、腰を下ろさずに、立って履く。

★リラックスする呼吸法

・深呼吸・・・まず、息を吐く。できるだけ、長く、細く。そうすると、息がたくさん吸えますね。

1日3回～5回 深呼吸を行う・・・気分が落ち着いて、リラックスしてきます。

肺も筋肉です。続けることで、肺活量がまし、気分をおちつかせることができます。

出来る範囲で、少しずつ。無理をせず、続けてくださいね。

介護についてのお知らせ

6月18日に日本の高齢化がピークになると想定される2025年に備えて、医療と介護の制度を包括的に改革するための法律『地域医療・介護推進法』が国会で成立しました。

介護保険では利用者の経済的負担増、サービスの質の低下などが想定され、特に高齢者にとっては厳しい内容になっています。又、介護保険の『要支援』向けの事業が介護保険の対象から外れ、市町村の事業に移されます。

これから2～3年の間に大きな変化が起こりますので、介護に関する活動をしている当会は、時代の波に乗り遅れることがないように情報を入手し、皆様にもお伝えしていきます。

さくらんぼ食事サービスより



食欲が落ちてくる夏場ですが、さくらんぼ食事サービスでは旬の素材をいかして、食べる楽しみを大切に考え、皆様が食べやすいメニューをご用意しています。どうぞ、ご利用ください。 ☎661-3861

★ 活 動 予 定 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

第24回「ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション」

日時：7月9日（水）14:00～15:30

第25回「ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション」

日時：8月6日（水）14:00～15:30

24回・25回とも

会場：センチ富士森 多目的ホール

講師：牧野 一三氏 レクリエーションワーカー

【第21回 簡単季節の料理教室】…旬の素材をつかった、季節料理

9月3日（水）10:30～14:00 東浅川保健センター

お申し込みはお電話で

☎042-665-2334



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/>