

★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

*第 24 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 7 月 9 日（水）14:00～15:30 センティ富士森 多目的ホール

講 師：牧野 一三氏

今回は、体力のある方むけに筋トレをふやし、脳のトレーニングで指のゲームを行いました。認知症に関する情報交換を行い、レクリエーションではゲームと簡単なダンスを 3 曲踊り、15 分間動き続けて気持ち良い汗をかき、達成感を味わえました。「来てよかった!!」と笑顔で解散となりました。

*第 25 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 8 月 6 日（水）14:00～15:30 センティ富士森 多目的ホール

講 師：牧野 一三氏

八王子でこの夏の最高気温 37 度が記録された日でしたが、13 名の参加者がありました。エアコンを 25 度に設定しても、大笑いをしたり簡単なダンスを 15 分踊ると、汗がにじんできました。麦茶で一休みの後、8 月生まれの方のお話など交えながら、今回は運動を兼ねたゲームで認知症予防となるものを増やしました。台を昇り降りしながらの“しりとり”は、つい足が止まってしまうなど思いのほか難しかったようです。認知症予防に関する新しい情報をどんどん取り入れ、実践したいと思っています。



【第 21 回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時・会場：平成 26 年 9 月 3 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：和風ピラフ、れんこん団子あんかけ、
バナナ小豆かん、焼きトマトサラダ、ピーマンカップ



作り方：和風ピラフ（4～5 人分）

- ① 米 2 合を洗い、雑穀米 20 g を入れていつもの水加減でしばらく置く。
- ② 玉ねぎ 1/4 個はみじん切りにする。シメジ 1 パック（100 g）は長さ 2 センチに切る
- ③ ①の中に②とミックスビーンズ 1 缶（100 g）、塩小さじ 1、オリーブ油大さじ 1 を加えて炊く。
- ④ 炊き上がりにこしょうを振る。

器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

*手軽にできて、きれいです。お試しください。

★ 活動予定 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

第26回「ぼかぼか体操とホッカホッカレクリエーション」 第27回「歯から始める万病予防、病は口から入る」

日時：9月10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

*楽しいゲーム、頭の体操が好評です。

日時：10月22日(水) 10:30～12:00

会場：台町市民センター

講師：ライオン歯科衛生研究所 職員

*前回の参加者から「効果あり！歯医者さん通いが減った」の声を頂きました。

【本の紹介】

当会でヘルパー活動や広報活動をされていた菅野和子さんが、本を出版しました。

十数年にわたるご主人の介護で感じたことを綴ったエッセイ集です。

「家族の心を込めた介護が、認知症進行を食い止める薬になる」と、ご主人との日々を綴った経験談は、説得力のあるものです。

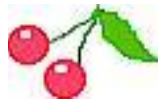
今、介護の現実に直面している方、先の不安を感じている方が、介護経験の先輩としての菅野さんのエッセイに同じ思いを寄せたり、心に少しでもゆとりを感じていただければと思います。

『だいじょうぶよ、お父さん』 菅野 和子著

文芸社

定価（本体1,000円+税）

さくらんぼ食事サービスより



☎661-3861

厳しかった暑さもようやく終わりを告げたようです。

涼しくなると自然と食べ物がおいしく感じられ、食欲がわいてくる。

皆さんの食欲にお応えできるようメニューを考えています。

季節の食材を使った家庭料理、栄養バランスのとれた献立です。ご利用回数は、ご希望に沿えます。

ご利用お待ちしております。

例年ご好評をいただいている「おせち」を今年も提供させていただきます。

詳細は、後日あらためてお知らせいたします。 よろしく願いいたします。



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/>