



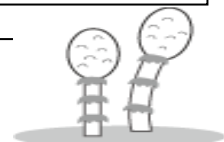
特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 27 年 4 月

第 29 号



【新年度の課題】

介護保険制度の改変に伴う八王子市の対応は平成 28 年度以降になるようです。その内容が分かり次第、会としての対応について検討をしていきます。

3 年目を迎えた「まごころ届け隊」の活動は、活動する方の理解と協力、担当者の努力もあり順調に育ち、活動時間は前年度の倍近くになりました。今年度は利用料金を改定することで、収支の一層の改善を図り、活動を安定した軌道に乗せることを目指して行きます。

会の活動にかかわる私達すべてが、現状に満足せず 1 人 1 人がより高い目標を持ち、その達成に向かって今まで以上に努めていかなければと自戒しています。

本年度も皆様のご鞭撻とご支援をお願いいたします。

理事長 高橋 昭

★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

* 第 34 回 【体力維持体操と認知症予防レクリエーション】

日時・会場：平成 27 年 3 月 12 日(木)センティ富士森 多目的ホール 14:00~15:30

顔なじみとなった参加者は、お互いの近況と情報を確認してコミュニケーションをとり、体操をスタートしました。スクワットや屈伸運動で寒さで硬くなった筋肉をほぐし、待望の牧野氏のダンスで思い切り汗をかきました。「ワシントン広場の夜は更けて」「北国の春」をロズさみ頭と体の体操を楽しみました。

【第 23 回簡単ヘルシー 季節の料理教室】

日時・会場：平成 27 年 3 月 4 日(水) 10:30~14:00 東浅川保健福祉センター

参加者：16 名(女性 11 名、男性 5 名)

講師：中野 勝子先生

メニュー：①チキンオムライス ②水菜と長薯のサラダ ③あさりと菜の花のスープ ④オレンジくず湯

参加者には懐かしいチキンオムライスを、子供達が小さかった頃を話題に思い出に漬たりながら作っている姿が印象的でした。昔親しんだ家庭の洋食も良いものだ改めて先生のセンスに感心しました。

レシピ ①チキンオムライス

材料：鶏もも肉 80g 玉ねぎ 60g ミックスベジタブル 40g ご飯 300g
(2 人分) ケチャップ大匙 3 ウスターソース小匙 1 卵 3 個 牛乳大匙 1 塩少々 サラダ油小匙 2

作り方：①鶏肉を 1cm 角、玉ねぎは粗みじん切りに切る。

②フライパンに油を入れ、鶏肉、玉ねぎ、ミックスベジタブルの順に炒め、ケチャップ、ウスターソースを加えてよく混ぜ、ご飯を加え炒める。

③1 人分ずつ卵 1 個を粗くほぐし、牛乳、塩を加える。

④フライパンにサラダ油を熱し、卵を半熟状に焼き、火を止め、チキンライスを長円におき卵でくるみ、皿にのせる。

★ 活動報告 ★

「お父さんお帰りなさいパーティー」に出展して

日時・会場：平成 27 年 3 月 7 日（土）13：00～16：30 八王子労政会館

今回は女性より男性、特に 70 代の方の参加が目立ちました。

有償ボランティアに対して、町会組織をバックアップするにはとても良いやり方だと共感される方が多かったのが、心強かったです。



★ 活動予定 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

第 38 回 「終のすみかとは」

高齢者住宅を探そう

日時：5 月 23 日（土）10：00～11：30

会場：台町市民センター

1 F 第一会議室

講師：有料老人ホームゼネラルマネージャー

参加費：300 円

先着 25 名 申し込み 5/22 まで

TEL 665-2334

【第 24 回簡単ヘルシー 季節の料理教室】

日時：6 月 3 日（水）10：30～13：30

会場：東浅川保健福祉センター

講師：中野 勝子氏

参加費：1,000 円

参加を希望される方は、事前にお電話ください

TEL 042-665-2334

【さくらんぼ食事サービス】



TEL 042-661-3861

平成 6 年から手作り弁当の配食をおこない「おいしい」「便利」「安心」と好評をいただいています。

- ・季節の食材を使った家庭料理
- ・栄養バランスを考えた日替わり弁当
- ・カロリー、塩分を表示
- ・手渡しなので安否確認ができます
- ・1食無料でご試食できます
- ・月に数回のご利用でも結構です

月曜～土曜日…昼食・夕食 祝日…昼食のみ 1食 650 円 登録料 1,000 円

★スタッフ募集★

私達と一緒に働いてみませんか？（調理・配膳・配達）

下記連絡先まで お気軽にご連絡ください。

TEL 042-661-3861

月～土 8：30～16：00

祝日 8：30～13：00

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 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/>