西区福祉保健センター　　令和4年6月10日　第77号

みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
（西区福祉保健センター・福祉保健課）
電話　:320－8437
FAX　:324－3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年７月から年４回発行しています。

緑がまぶしい季節となりました。急に暑くなることもありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

まちのお元気さん

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は北軽井沢町にお住まいの田村幸信さん、90歳です。

田村さんは宮谷小学校のボランティアを約20年されています。子ども達が安全に朝の登校ができるようにみまもり隊に入ったのがきっかけです。現在は、みまもり隊の他に、フラワー隊、お米作りでも活躍されています。

毎朝、軽井沢中学校前の歩道橋で百数十名の通学児童を見守り、その後宮谷小正門、北門花壇などをチェックし、夕方は軽井沢中学校で生徒達の下校後に各教室を巡回されています。その他にも夏休みには宮谷小の花壇に毎日水をあげ、雪の降る日には歩道橋の雪をかくなどと、八面六臂のご活躍です。

長続きの秘訣は、「子どもが大好き、子どもを守ってあげたい」という気持ちだそうで、子ども達からの挨拶に励まされていると穏やかな笑顔で話されていました。

お元気の源は甘いものを食べること、体を動かすこと。さらに、ファンクラブ加入の御贔屓のグループの音楽を聴くこと。県民ホールのみならず大宮や上野などに足を運ぶことも。

これからもどうぞお元気でお過ごしください。

♪ いきいき　健康レシピ ♪　☆レシピ紹介者　食生活等改善推進員

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

材料（２人分）

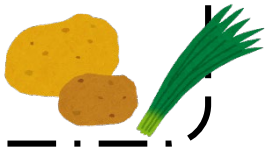
	豚ひき肉	40ｇ
	じゃが芋	180ｇ
	にら	30ｇ
	玉ねぎ	50g
A	だし	200ml
A	さとう	大さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/2
B	みりん	大さじ1/2
B	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1

じゃがいもとにらのそぼろ煮

①じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは細めのくし切りにし、にらは1.5cmの長さに切る。

②フライパンにごま油小さじ１を熱し、ひき肉を炒め、軽く色が変わったら、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに油が回ったら、Aと水気を切ったじゃがいもを加えふたをし、弱火で８～10分加熱する。

③②に、にらを加えて火を強め、Bを加えて炒め合わせる。お皿に盛り付けたら完成！



熱中症予防
にきく

汗をかけるからだにしよう！

夏本番になる前から、体を動かし汗をかくことに慣れておきましょう。
代謝がよくなり、熱中症にならない体づくりに効果的です。

自宅でもできるストレッチゃ体操

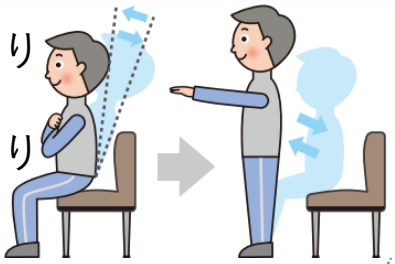
横浜市ハマトレ

ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20～40カウント、数えましょう

椅子立ち（スクワット）

①上半身を一度後ろに倒します
②手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がります
③手は伸ばしたままゆっくり椅子に座ります
④４～８回繰り返します

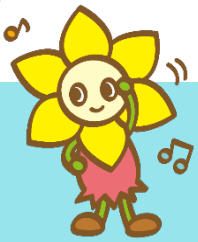


西区ころばんよ体操
～ パタカラバージョン ～

協力機関：「健康づくり総合研究所」「かながわ健康財団」

ころばんよ体操
動画配信はこちら

介護予防にもなり
一石二鳥！
ラジオ体操もいいよ



お問合せ：西区福祉保健センター　高齢・障害支援課　045-320-8410
福祉保健課　045-320-8433