

福祉のまち糀谷 かわらばん



2021.7月(19号)

発行:糀谷地区福祉施設連絡会

編集事務局:地域包括支援センター糀谷



お待たせいたしました!

昨年から続いているコロナ禍で、外出する機会や友人知人に会うことも少なくなってしまった日常。

みなさんはどのような工夫で、楽しみを作っているでしょうか。

子どもたちも、高齢者も、成人世代の人たちも、みんな、こころとからだのバランスを整えながら元気に過ごすことが難しくなっていますよね。

感染予防対策と、今まで当たり前にあった日常生活を上手く合わせていくことが当面、必要なのでしょう。

そんな折、今号のかわらばんは、“元気”をテーマにお届けしたいと思います。



糀谷地区での取り組みをご存じですか？

糀谷地区では2016年から、運動、栄養、社会参加に関する取り組みを地域ぐるみで推進し、フレイル(虚弱)の先送りと健康寿命の延伸を目指す事業、元気シニア・プロジェクトをすすめてきました。



具体的には、フレイル予防についてのパンフレット作成や自治会・町会・シニアクラブでのミニ講座、スクワットチャレンジの設置などを行なながら、ポールウォークとお食事会のイベントを年3回、開催してきました。2020年春、新型コロナ感染症の流行によって、みんなで集まって行うポールウォークとお食事会のイベント開催が難しく、3月と6月は中止へ。しかし、感染予防も大切だけど、フレイル予防や健康づくりは老若男女必要だと改めて感じ、何か別の案はないかと頭を悩ませ…。

そこで始まったのが2020年秋『糀谷のまちにこんにちは ひとりでも♡ウォークラリー』です。ポールウォークでは対象が高齢者でしたが、ウォークラリーではお子さんをはじめ、多くの世代で楽しむことが可能に！コロナ禍ではありますが、地域ぐるみで元気をチャージ♪の一つになったのではないかでしょうか。2021年春のウォークラリーの様子は裏面に続く…です。



うめのき園の
げんきパン！

フレイル予防・筋力アップに
おすすめです！



スイーツ系の
あずきミルク味も
近日販売予定！

★げんきパン1個で1日に必要なたんぱく質が65歳以上
男性の場合約1/4、女性の場合約1/3とれます！



年を取ったら粗食でいいは大間違い！&
感染予防にも栄養を考えながら食べるが大切！

どんな世代の人にも必要！

ちょっと考えながら、毎日おいしく食べよう！



- 体の機能を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを1食品群=食べ物1種と数えます。
- 右の10食品群のうち1日7点以上を目指しましょう！

少しでも料理の中にはいっていればOK！

食べる10食品群

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの
に	ぎ	や	か	(=)					
い	た	だ	く						
な	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く

「さあでござりました！」は、東京都健康長寿医療センター副院長が考案した、自己啓発用のフレーズです。このフレーズの読み方をモチーフにしたキャラクター「めぐらちゃん」が、東京都健康長寿医療センターのロゴマークです。



元気情報
4

糀谷のまちに
こんにちは

第2回
ひとりでも
ウォークラリー
～歩いて ゲットして 楽しんでトライ！～

対象イベント
スタンプスポットになっている
ポイントもあります

糀谷の歴史やシニアクラブの紹介、お花見スポットなどを掲載していました。

参加いただいた方々は改めて糀谷の魅力を再発見できたでしょうか？

ウォークラリーの開催期間が短く参加できなかった方など、もっともっと皆さんに見ていただきたかった！

そんな想いからかわらばんでもシニアクラブの活動紹介をさせていただきます♪

糀谷地区には 10 のシニアクラブがあります（区内 154 クラブ）

- ◆充実した人生を楽しむために、仲間と一緒に健康づくり
- ◆支え合って、安心して暮らせる街づくり
- ◆経験を活かした、ボランティア活動で地域貢献 を合言葉に展開しています

コロナ禍でも検温・消毒・マスク着用を徹底しながら
ポールウォーキング、手芸教室を楽しんでいます

地域包括支援センター糀谷の地域ささえい強化推進員が
4月から地域福祉コーディネーターに変わりました。

おおの
大野

ないとう
内藤

はじめまして！
糀谷・羽田地区担当地域福祉コーディネーターです。
皆さんに糀谷のことをたくさん伺いながら、
一緒に考えていけたらと思います。
よろしくお願いします♥

どこに相談に行けば
良いのかなあ

何かやりたいなあ
始めたいなあ

こんなものがあったら
作れたらいいなあ

『地域のこと』で何かありましたらお声かけください！
☎3736-2266（大田区社会福祉協議会内）

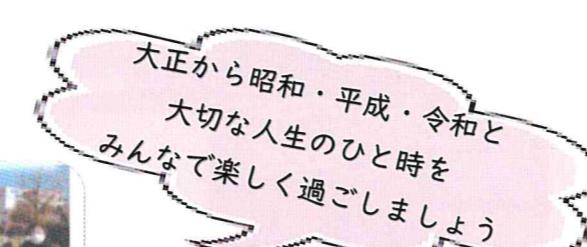
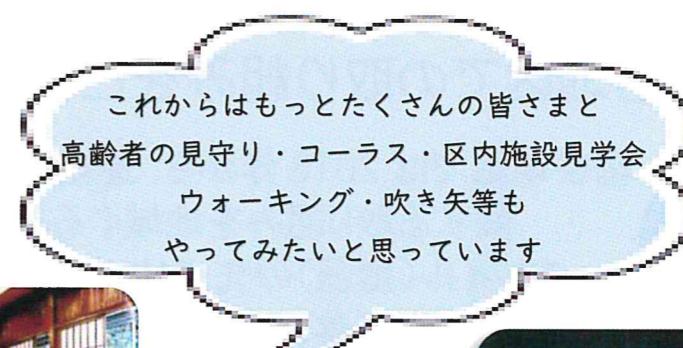
令和3年3月の開催に向け準備をすすめていたましたが緊急事態宣言が発令されたため実施ができませんでした。それでも、昨秋に参加いただいた方々からの「またやって欲しい」等の嬉しい声を糧に自治会・町会・シニアクラブ・福祉施設・学校・保育園・児童館・地域の商店や企業など糀谷のまちの皆さんの協力の元、なんとかできないだろうかと検討を重ね4月に開催することができました。

期間中に緊急事態宣言が再発出され途中終了となっていましたが台紙を手に取り関心を示してくださった方が約900名、参加してくださった方は約400名！『一人で気楽に行って楽しかった』『参加者同士、知らない人ともすれ違った時に場所を教え合ったり声をかけあつたりできて良かった』『歩くのが大変だけど近所だけ回ることができた』『長年糀谷に住んでいるけれど初めて知ったものもあってとても楽しかった』『また次回を楽しみにしています！』『とても楽しいのでもっとたくさん的人に参加してもらいたい』等々、たくさんの声をいただきました。

小さな子どもから高齢者まで幅広い世代の方々に楽しんでいただけたようでホッと一安心。

コロナ禍においてフレイル予防は高齢者だけのものではなくなっています。

地域で一緒に、楽しく、取り組んでいける何かをこれからもみんなで考えていきたいですね♪



皆さん本当にキラキラと活動されています。

ぜひ、多くの方に素敵な仲間との時間を過ごしていただきたいなと思います♪

地域包括支援センター糀谷の地域ささえい強化推進員が
4月から地域福祉コーディネーターに変わりました。



はじめまして！

糀谷・羽田地区担当地域福祉コーディネーターです。
皆さんに糀谷のことをたくさん伺いながら、

一緒に考えていけたらと思います。

よろしくお願いします♥

どこに相談に行けば
良いのかなあ

何かやりたいなあ
始めたいなあ

こんなものがあつたら
作れたらいいなあ

『地域のこと』で何かありましたらお声かけください！
☎3736-2266（大田区社会福祉協議会内）

With コロナで過ごす日々が長くなってきた今日この頃。感染も心配だし、体力が落ちている自覚もあるし…

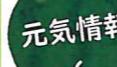
今までやってきた活動が同じようにできない日々、どうしたら良いのだろうと悩まれる方も多いのではないでしょうか。

東京都健康長寿医療センター研究所の清野氏より、日常的な会話や買い物、畠仕事、趣味活動などを楽しむことは

活動自粛下でも有効な健康づくりの方策であると伺いました。

何気ない、当たり前にある日常も私たちの健康にはとても大切！そんな新鮮な気付きになりました。日常の過ごし方は自分で工夫できるもの！

まずは自分の日々の生活をちょっと見直してみると『こんなこともあんなことも』元気の源だったと気づくかもしれません♪



介護予防教室再開しています！

楽しく体操&脳トレ

毎月第3木曜日 午後2時~3時 糀谷文化センターにて！

感染予防のため毎月事前予約制になっています。

詳しくは地域包括支援センター糀谷までお問い合わせください！

☎03-3741-8861



特養糀谷に小さな畑と花壇があるのをご存じですか？

気ままに水やり、草むしり、鑑賞・助言等してくださる方を待っています。

日々成長する草花たちに元気をもらえますよ。

運が良ければ収穫物をお持ち帰りできるかもしれません♪

お散歩のついでにいつでもお寄りくださいね!!



皆さまの『元気のきっかけ』になりますように♥

