



## ご挨拶

糀谷地区自治会連合会 会長 吉澤満

平成 27 年 6 月に松原茂登樹前連合会長の後を引き継ぎまして、糀谷地区自治会連合会会長に就任しました吉澤満です。

糀谷地区では、7つの福祉施設が連携し、福祉のまち糀谷 夏のおまつりが催されており、今年も無事、8月23日に盛会のうちに終わることができました。

福祉の究極のあり方は、自宅で自分らしく過ごすことであり、夏のおまつりのように街中で協力する行事を通じて、地域と施設とが一体となり自分らしく過ごす一助になればと思っています。

糀谷地区自治会連合会としても、福祉のまち糀谷をもっと盛り上げていきたいと思しますので、今後ともよろしくお祈りします。



2015. 10 秋号(第3号)

発行:糀谷地区福祉施設連絡会

編集事務局:さわやかサポート糀谷 編集協力:

## ご挨拶

大田区糀谷特別出張所 所長 小西博幸

平成 27 年 7 月 1 日付で糀谷特別出張所長に着任しました小西博幸と申します。

糀谷は、日によっては海からの風が吹いていることがあり、潮風を感じながら日々仕事ができることに小さな幸せを感じています。

潮風は、人を元気にさせる効果があるという方もいらっしゃいます。

街と潮風から元気をもらいながら、住んでおられる方が元気に暮らせる街に少しでも近づくよう、頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

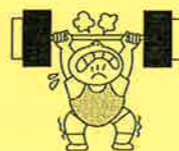
## さわやかサポート糀谷からのお知らせ

高齢者見守りキーホルダーの情報照会について、8/1から夜間・休日対応を開始しました。既にキーホルダーをお持ちの方は、夜間・休日専用の電話番号が書かれたキーホルダーに交換しますので、さわやかサポート糀谷へお問い合わせ下さい。 ☎03-3741-8861

## かわらばん 健康体操

### 腰痛改善 -ワンポイントレッスン-

～腰の痛みを緩和させ、ベッドからの立ち上がりをスムーズに～



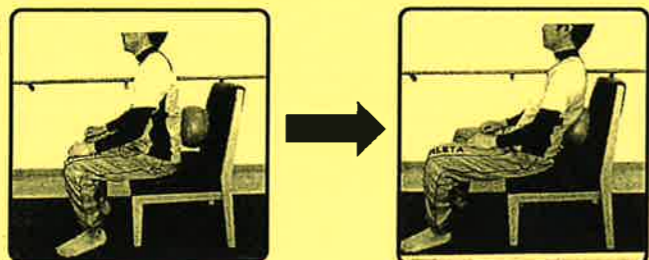
#### 【腰痛改善に必要なこと】

- >①筋肉ほぐし  
腰の筋肉をほぐし、血流促進
- >②力強化  
脊柱起立筋、腹筋背筋強化

#### ①腰の筋肉をほぐし、血流を促進する運動(写真1)

- (1)椅子に浅く座ります。
- (2)腰と背もたれの間、柔らかいボールを入れます。
- (3)ボールに寄りかかり、腰を左右に動かします。

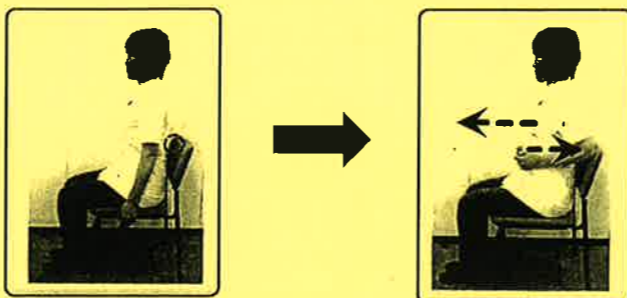
写真1



#### ②脊柱起立筋、腹筋・背筋の強化運動(写真2)

- (1)椅子に座り、背筋を伸ばします。(背中と背もたれの間には掌が入るぐらい空けます。)
- (2)両肘を90度曲げます。
- (3)息を吸って、吐きながら両肘で背もたれを押して、胸を前に突き出していきます。(息を吐きながら5秒間)
- (4)息を吸いながら、力を抜きます。

写真2



#### ⚠【注意点】

痛みがあるのに無理して行くと、逆効果となりますので、十分注意しましょう。

プログラム協力:リハビリデイサービス nagomi 蒲田店

## おいしく食べて 健康寿命をのばそう♪

### 栗入り蒸しパン



#### ◆材料(3人分)

- 栗甘露煮・・・65g(4粒)
- ホットケーキミックス・・・150g
- 卵・・・60g(Lサイズ1個)
- 牛乳・・・90cc
- サラダ油・・・大さじ1
- 炒りごま(黒)・・・少々
- 長径5cmのカップケーキの型  
・・・3個

#### ◆作り方

- ①栗は1cm角のさいの目切りにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックス、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。
- ③カップケーキの型に②を半量ずつ流し入れ、①の栗をのせて、炒りごまをふる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に入れて15分蒸す。竹串を刺してすっと抜けたら取り出して、あら熱を取る。

☆ワンポイント☆ 点心甘栗を使ってもおいしくできます。

レシピ協力:レストヴィラ羽田





# 糀谷地区 福祉関係のイベント・セミナー情報



## ★1 こちヨガ教室

毎月第4土曜日  
午後1時～3時

腹式呼吸を使った、誰にでも簡単にできる「こちヨガ」と音楽に合わせたエクササイズを楽しんで下さい。  
今回のエクササイズはセラバンドを使ったリハビリトレーニングです。



対象：どなたでも（当日参加OK）  
定員：15名

リハビリデイサービス nagomi 蒲田店 住所：北糀谷 2-13-3 電話：6423-7760（担当：新田）

## ★4 認知症予防講座

12月10日(木)  
午後1時30分～2時15分

前回も好評だった「認知症予防講座」を開催。  
認知症についての基本的なお話と、予防のためのトレーニングをご紹介します。  
講師：片山 珠莉（ハルサコミュニティ 理学療法士/介護予防主任運動指導員）



対象：どなたでも参加できます（事前予約制）  
申込み・会場：ハルサコミュニティ  
住所：東糀谷 2-4-7 電話：5735-1176

## ★2 歯周病予防教室 ～発見、セルフポイント～

12月16日(水)  
午後1時30分～15時30分

歯周病のメカニズムの話、自分の歯と歯並びに合った  
歯みがきの体験学習、<sup>いそうさ</sup>竹相差顕微鏡を使ったプラークの観察ほか



対象：成人の方（事前予約制）  
会場：糀谷・羽田地域庁舎  
申込み：大田区役所 糀谷・羽田地域健康課  
住所：東糀谷 2-4-7 電話：3743-4161

## ★5 介護予防体操教室

毎月第4月曜日  
午前10時～11時

有料老人ホームで行われている「キープアップ体操」と冠した体操を広く地域の皆様にもご参加いただきたく「介護予防体操教室」と模様替えをして開催いたします。



対象：どなたでも（当日参加OK）  
会場：レストヴィラ羽田 1階レストラン  
住所：東糀谷 5-19-18 電話：5705-3181

## ★3 さわやかサポート糀谷

会場：特別養護老人ホーム糀谷  
住所：西糀谷 2-12-1 電話：3741-8861

### 家族介護者の会

介護について、どんなことでも！みんなで話をしませんか？  
どうぞ、お気軽にお越しください！簡単な体操も行ないます。  
(当日参加OK)

毎月第2水曜日  
午後1時00分  
～3時00分

10月14日/11月11日/12月9日  
1月13日 / 2月10日 / 3月9日



### つながる講座 法律編

10月28日(水)  
午後2時00分  
～4時00分

### テーマ

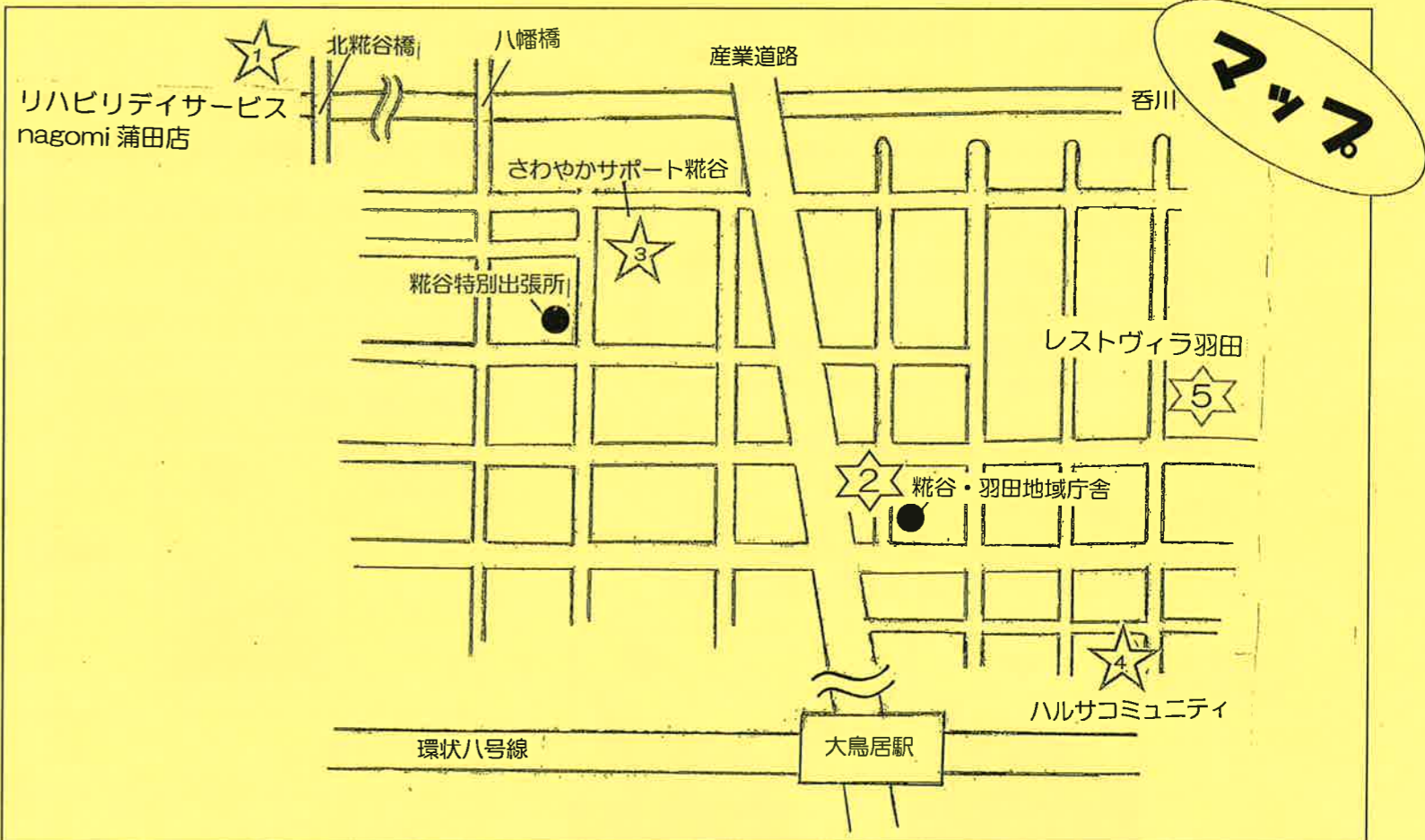
「死後事務について  
～亡くなった後にすべきいくつかのこと～」



- ① 弁護士による講演会（30分）
- ② 弁護士を交えての懇談会（30分）
- ③ ご希望の方は、個別相談（お一人30分）ができます。

先着20名様  
お電話でお申込み下さい。

※個別相談は、先着4名様までとなります。



イベント・セミナー情報などの掲載希望・問い合わせ先: さわやかサポート糀谷 3741-8861

※イベント・セミナーは全て無料です