



敬老月間にエールを贈います!!

～頑張っている皆様に敬意を表してご紹介～



分梅体操の会

設立：2017年12月
 会員数：22名
 会場：分梅町自治会館
 活動日：月・水・(金)



はじめは週1回からのスタートでしたが、週2回となり、金曜日の体操&脳トレ折紙活動を姉妹グループとして週3回に成長。週1~3回、各自のペースで活動する会です。

地域で介護予防!頑張ってます♪自主グループ



25名でスタートした会ですが、体調等で人数が減ってコロナ禍に程よい人数に。会員のおひとりが講師派遣事業の体操の様子を撮影してDVD編集した映像を見ながらの体操も取り入れています。

ニコニコ水曜会

設立：2017年12月
 会員数：13名
 会場：四谷1丁目自治会館
 活動日：水曜日



よつや苑では、地域での体操や脳トレ折紙の自主グループ化をすすめ、現在、四谷で10、住吉町で7、分梅町で2、美好町三丁目で1、合計20のグループ立ち上げを支援してきました。各会は、まとめ役の選出、会費の徴収、会場確保などのハードルを越えて運営。「会の雰囲気が良いから続いている!」「程よい体操で体力維持できる」「情報交換の場としても楽しみ」「月1回の講師派遣事業によって、活動意欲が保持できる」と、6年めに入った2グループからの声に、活動継続を支援するためにすべきことについて再考しています。

地域包括支援センターよつや苑だより

令和5年
9月号

お気軽に
お電話
ください



「住吉さわやか会」会員募集中!

木曜午前(月3回)にフチュールで健康運動指導士のリードで体操をしています。入会希望の方、お問合せは下記の地域包括支援センターよつや苑・高井まで

地域包括支援センターよつや苑 ☎042-334-8141

よつや苑のおすすめ料理【さつまいもの昆布煮】

旬のお芋で
栄養とってね!



切りこぶを
使ってお手軽に♪



作り方

- ① さつまいもを洗い、皮付きのまま1.5cm厚さの輪切りにする
- ② さつまいもを水にさらす
- ③ 切りこぶをさっと洗い、水につけ戻し、食べやすい大きさに切る
- ④ 鍋に、水気を切ったさつまいも・切りこぶを入れ、こぶ戻し汁を加え煮立たせる
- ⑤ 煮立ったところに砂糖、醤油、酒を加え、落とし蓋をして、さつまいもがやわらかくなるまで煮る

材料(2人分)

- ・ さつまいも 180g(小さめ1本)
- ・ 切りこぶ(乾燥) 10g
- ・ こぶ戻し汁 1カップ
- ・ 砂糖 大さじ1.5
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1

「さつまいも」も「昆布」も、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。また、「さつまいも」は、ビタミンC、Eやカリウムが多く、老化防止やむくみ予防にもつながります。「昆布」には、カルシウムやヨウ素が豊富に含まれ、骨を丈夫にし、新陳代謝を促して、喉の調子を整える効果も期待できます。

よつや苑からのお知らせ

毎年秋に行っていた
「よつや苑祭」は
感染予防のため
残念ながら今年も
開催中止
いたします

ひととき

日本の国にとっては、広島・長崎の原爆記念日と終戦記念日を迎える8月は、平和を祈念する気持ちが高まります。現在、78才以上の戦争体験のある方は、よりその気持ちが強いことでしょう。また、この9月は、関東大震災から100年を迎え、再度防災への備えを意識する月になります。

大正～昭和～平成～令和と生きてこられた高齢者の皆様は、その時々時代の波に翻弄されながら、自分なりの人生を歩んでこられました。私たち高齢者施設の職員は、日々、その在り方に学ばせていただいております。先を歩いてこられた皆様に敬意をもって、ご一緒に歩かせていただく幸せを、改めて感じる敬老月間です。(A. Ohmori)

未だ苑内では、マスクを外すことができない状況ですが、この夏、四谷と住吉の文化センターまつりや四谷の盆踊り大会に職員が参加させていただき、地域の皆様とのつながりを再確認できました。また、よつや苑内に、4年ぶりにボランティア体験の高校生や若い社会人の方を迎え、地域の風を少し苑内に入れることができ、うれしい夏になりました。