

カンタン健康体操！伸びて→ひねって→開いて→回す

平成25年11月15日に行なった「援助者のための健康体操」で、志村先生に教えていただいたメニューの中から、手軽に始められる体操を紹介します。



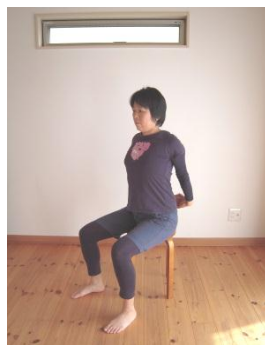
①全身伸び

手を組んで手のひらを天井に向けながら伸びます。お腹を引き上げるように、気持ちのいいところまで伸びましょう。＜2回＞



②上体ひねり

からだをひねって、いすの背もたれをつかみます。膝は正面に向けたまま、できるだけ背筋を伸ばしてやってみましょう。
＜右側10秒、左側10秒＞
時間は目安です。気持ちよく伸びたら元の姿勢に戻しましょう。息は止めないように、自然に呼吸をします。



③胸開き

肩の力を抜き、後ろで手を組んで、肩を引きながら胸を開きます。余裕があれば、少し腕を伸ばしてみましょう。
＜10秒2回＞
時間は目安です。息を吐きながら胸を開きます。そのあとは自然に呼吸しましょう。



④肩回し

指先で肩を触りながら、肘を大きく回します。
＜後ろ回し8回、前回し8回＞



【募集】

皆さんの俳句や絵手紙などの作品を「あいあい通信」で紹介したいと思いますので、担当までご連絡ください。読んだ感想等もお聞かせください。

在宅福祉サービス

あいあい通信

第9号
平成26年2月1日発行

発行者

〒202-0013

西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1 階

西東京市社会福祉協議会

TEL 042-438-3770

FAX 042-438-3772



「2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定！」このシーンは昨年の出来ごとの中では印象的でした。招致の決め手となる最終プレゼンで滝川さんが日本語で紹介した「お・も・て・な・し」は、昨年の新語・流行語大賞にも選ばれました。この言葉には「表裏無し」という意味があるようです。表裏のない気持ち、真心をもって人を迎える（接する）こと。今年一年、少し意識してみたいと思います。



✿ コーディネーターより近況報告 ✿

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

世界の人口は約72億人、日本の人口は約1億3千万人・・・そのうち東京都の人口は1/10にあたる約1300万人です。私達が一生のうちにめぐり逢える人の何と少ないことかと思いませんか？大袈裟な言い方をすれば、今身近に居る人とは、奇跡に近い出会いなのかも知れません・・・まさに“ご縁”ですね。今年も会員の皆様に、良い“出会いを”お届けできるように、お手伝いさせていただきます！ よろしく願いいたします。



北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

先日、講演会「プロに学ぶ、高齢者の暮らしやすい部屋」を聴講しました。本来は人間が主役、モノは使われる身だったのに、いつの間にか増えたモノが家の中で幅を効かせていませんか！？ そんなモノ達から生活の主役の座を取り戻すには、まず必要かどうかの仕分け＝整理をすること。それから後に使用する頻度により必要な物だけ収納する。この手順がとても大事とうかがいました。取り組み易いのはキッチンらしいのでしばらくの間、休日はモノを「出す・並べる・選ぶ」と、整理に勤しむことになりそうです。





協力会員さんへの案内

◆「協力会員交流会」

日時：3月18日（火） PM1：30～3：30

場所：保谷東分庁舎地下会議室

活動の中で感じる「疑問」や「不安」、また「嬉しい！」と思ったことなどを、お茶を飲みながら気軽にお喋りしましょう。



◆「会員更新手続きのお願い」

平成26年度も引き続きご協力をお願いします。



◆「あいあいサービス協力会員登録説明会」

日時：4月22日（火） PM1：30～

場所：保谷東分庁舎地下相談室

あいあいサービスでは常時協力会員を募集しており、平成26年度は4回の登録説明会を予定しています。お知り合いの方などをご紹介ください。



あいあいクッキング

根菜と煮汁のトロミで温まる かぶと鶏肉の薄くす煮

材 料

- ・かぶ 2個 … 皮をむき、6等分の串切り
柔らかい葉先を2cmに切り、ゆでる
- ・鶏胸肉 80g … 一口大にそぎ切りし、片栗粉をまぶす
- ・人参 1/4本 … 乱切り
- ・片栗粉 少々
- ・しめじ … 1/4袋

調 味 料

- ・中華だし … 少々
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・醤油 … 小さじ1
- ・塩 … 1つまみ
- ・みりん … 少々



【献立例】ご飯／味噌汁（具はじゃが芋・油揚げ）／魚の照り焼き

【熱量：127kcal・蛋白質：9.1g】

【作り方】

- ①200～300cc 位の水に、調味料をすべて溶かし中火にかけ、好みにより味を整える。
- ②沸騰したら、片栗粉をまぶした鶏肉を入れる。
- ③人参を入れて火が通ったら、かぶとしめじを入れる。かぶは、少し固いかな？位で火をとめる。
- ④盛りつけ時、かぶの葉（小松菜でも可）を添える。

【アドバイス】

- ※肉に片栗粉をまぶすことでとろみが出て、のど越しがよくなります。
- ※鶏肉を固いと感じる方はひき肉を使用し、葱のみじん切りを入れます。

利用会員の声

70歳代の夫婦2人で生活しています。子供も地域とのつながりも無く、体調面に不安を感じ始めた6年前、2人で登録しました。季節の変わり目など揃って体調を崩すことも多く、その度に買物や病院での薬とり、その他の雑用まで、近くに住む協力会員の方が快く手伝ってくださいました。「さようなら…」と帰られる姿を見送りが、いつも暖かい気持ちになります。



協力会員の声

無資格の私ですが息子さんの依頼で週に1回、施設で暮らすお母様の所にお話し相手として伺っています。認知症は言葉が通じない病気と聞いて当初は少し戸惑いましたが、すぐに顔を覚えてくださり、今では私を見つけるなり手を取って擦り擦りのスキンシップ。喜びも悲しみも体からにじみ出てくるようで、無垢の心を感じます。毎回笑顔のパワーに元気をもらい、勉強になっています。



協力会員研修の報告

10/17 高齢者の歩行介助講習会

下肢筋力が低下したご高齢の方に対する安全な介助方法を学びました。講義と、実際に町に出たの高齢者疑似体験・介助体験実習を行いました。



11/15 援助者のための健康体操



自分の健康を維持するための体操・ちょっとした疲れを和らげる体操・利用会員さんと一緒にできるカンタン体操等を、健康運動指導士の志村由里子先生に教えていただきました。

12/13 研修バスハイク

東京消防庁「本所防災館」で消火体験・暴風雨体験・地震体験・都市型水害体験に参加しました。その後、お食事をしながらの交流と、両国界隈を散策しました。

