

サンコーポ浦安 お出かけ広場

令和6年10月31日、サンコーポ浦安C棟集会所にて、サンコーポお出かけ広場を開催しました。第3回になる今回は「リハビリ専門職によるシニア元気講座」として、現役の理学療法士の方を講師にお招きしました。

フレイルの「可逆性」をキーワードに、参加者の皆さんは実際に握力測定や立ち上がりテストなどを行い、ご自身の体の「今」を知るとともに、より効果的な運動方法について学びました。



栄養足りていますか？

サロンに参加した方から「一人分の料理をするのがめんどくさくて・・・」という声をよく聞きます。一人暮らしの推進委員の朝食を覗き、栄養士さんの意見を伺ってみました！



東野・70代
Mさん

材料はできるだけ事前にまとめて処理をして、食事ごとの用意の手間を省きます。
例えば、キャベツは1個を全部千切りにして真空パックします。これで一週間程度は持つので、サラダやフライの付け合わせ、焼きそばや味噌汁の具など、さまざまな料理に使えます。



(メニュー) オートミール・サラダ
バナナ・ヨーグルト・コーヒー

年齢や体重、職種等によっても変わりますがたんぱく質が不足していると思われます。体重60kgの人は60g、朝20g摂る為に、ゆで卵を加えてはいかがでしょうか？



今川・70代
Tさん

野菜を食べる工夫し、カット野菜を利用しています。トッピングは、シーチキン。買い物の時、ワクワクしながらトッピングを考えるのが楽しみです。一人になって一点料理でしたが、栄養のバランスが悪く便秘にもなりやすいので工夫しています。時に、ヨーグルトや納豆も追加して、朝食をゆっくり楽しめます。



(メニュー) パン・玉子&ピーマン
サラダ・チーズ・スープ・コーヒー

バランスがいい献立です。便秘についてですが、食物繊維(筋っぽい物、ぬるぬるしている物等)と水分、運動を、上手く組み合わせることで頑張ってください。



バランスの良い食生活を意識したいときは「**ゲー・パー食生活**」が便利♪
詳しくはこちらから

千葉県HP
に移動します



お問合せ

社会福祉協議会
南1支部担当

うえき
上木

TEL 047-351-2096

FAX 047-351-7373

8:30 ~ 17:00

(土日・祝日除く)



今回の「みなみの風」では、生活の根拠とした情報として推進委員のリアルな朝食を覗いてみることにしました。今回は、東野・70代Mさんと今川・70代Tさんの朝食を覗きました。Mさんは、キャベツを真空パックして一週間持つようにしています。Tさんは、シーチキンを使ったサラダや味噌汁の具など、さまざまな料理に使っています。栄養士さんの意見を伺ってみました。バランスの良い献立です。便秘についてですが、食物繊維(筋っぽい物、ぬるぬるしている物等)と水分、運動を、上手く組み合わせることで頑張ってください。

編集後記

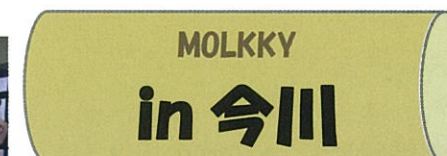
みなみの風

第41号

浦安市社会福祉協議会南1支部

外出で心と体に栄養を！

10月8日(火)合同のモルック大会が今川記念館で開催されました。6月に予定されていた富岡地区での開催は残念ながら雨で中止になり、今大会も雨の心配で今川記念館の中での開催となりましたが、63名の参加者で大盛況でした。チームに分かれて行われ、皆さんゲームを楽しんでいらっしゃいました。モルック大会終了後は特別イベントとして音楽鑑賞会を開催。懐かしい曲やステキなピアノ演奏など皆様に楽しんでいただきました。



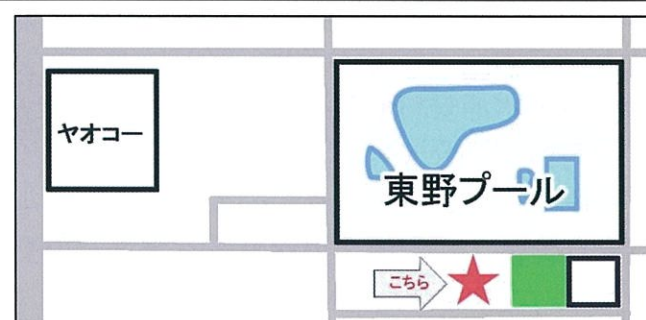
次回開催のお知らせ

南1支部モルック大会 in 東野

日時：令和7年3月23日(日) 13時から

場所：東野ゲートボール場

※雨天は内容を変更



南1支部推進委員の活動内容

支部推進委員とは？

自治会や民生委員・児童委員、各福祉団体や小中学校PTA、有識者等で構成。

「住民の交流」や「ふれあい」を大切に地域づくりに取り組んでいます。



詳しくは4面のお問合せ先まで！

活動に参加している
支部推進委員の声

小学校との連携事業で、こどもが卒業したあとでも学校に関わることができて嬉しいです。「地域で子育てしている」と実感しています。

40代女性

手芸や体操、脳トレなどおしゃべりしながらの時間楽しいですよ。

70代女性

慣れるに連れ自分も楽しめるようになりました。今では「自分で実際にやってみないとその面白さはわからないなあ」と思っています。

60代男性

南1支部全体の活動

■富岡ぽっかぽかの事業協力

富岡ぽっかぽかサロン

子育てサロンぽっかぽか（第4火曜日）

詳しい日時は下記へお問い合わせください

（お申込み・お問合せ）

富岡ぽっかぽか

（社会福祉協議会・富岡公民館1階）

電話：047-380-1294 月～土 10時～17時

（祝日・休館日を除く）

今後の予定

■今川

ふれあい広場

2/12 バスツアー（菜花摘み）

親子広場

1/15・3/19



■東野

ふれあいサロン

2/21 バスツアー（菜花摘み）

茶話会サロン（第2・第4日曜日）

1/26・2/9

子育てサロン（奇数月第3金曜日）

1/17・3/21

■富岡

ふれあい広場

2/7 バスツアー（菜花摘み）

2/18 バスツアー（菜花摘み）

サンコーポ浦安お出かけ広場

不定期（富岡地区：全員参加可能）

丁目毎のサロン

みんなのカフェ（京成サンコーポ浦安／低層）

第2月曜日・第4木曜日

1・4丁目茶話会サロン（1・4丁目）

第2・第4水曜日

ふれあいカフェ（富岡エステート）

第1・第3水曜日

南1支部モルック大会 in 東野

3/23

（詳細は1面をご覧ください）

今川

令和6年度推進委員：18名

ふれあい親子広場

ふれあい広場（※2クリスマスカード作り）

脳トレ・口腔体操・手芸・お楽しみ会（※1）・バスツアー
モルック・地域包括支援センター（ともづな）出前講座 等
グループホーム今川館（小規模介護施設）の花壇の手入れ
富岡保育園との交流



東野

令和6年度推進委員：30名

ふれあいサロン（※4ティッシュケース作り）

千羽鶴献納活動・食事会・夏休みラジオ体操・モルック（※3）
バスツアー・お抹茶で迎春・トランプ・かるた 等

茶話会サロン

子育てサロン

子ども会との交流

東野保育園・小学校・児童育成クラブとの交流



富岡

令和6年度推進委員：33名

ふれあい広場（※6お正月飾り作り）

バスツアー（※5）・手芸 等

サンコーポ浦安お出かけ広場

丁目毎の茶話会サロン

みんなのカフェ・ふれあいカフェ・1・4丁目茶話会サロン

富岡保育園・小学校・児童育成クラブとの交流

