



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報を届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節が近づいてきましたがいかがお過ごしでしょうか。

まちのお元気さん



愛用のほうきと撮影。緊張されているご様子です。

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は藤棚町にお住いの戸来（へらい）さん、89歳です。

戸来さんは毎朝6時から、自分のほうきを持参して藤棚地域ケアプラザ前の歩道を掃き掃除してくださるのが日課となっています。地域の自治会長さんがケアプラザを紹介してくださったことが活動のきっかけです。

「道行く方に、きれいになりましたね。と言われるととても嬉しいです。」と戸来さんはお話し下さいました。

これまで自衛隊の料理担当・ホテルでコック・植林業・左官など様々なお仕事を真面目に丁寧にお勤めされてきたそうです。ケアプラザの前の、落葉一つ残らない歩道を見ると、その様子が目に浮かびます。

そんな戸来さんの元気の秘訣は、南区井土ヶ谷の温泉に週一回、片道40分歩いて通うこと。健康のためと思えば、全く大変ではないそうです。

戸来さん、いつもケアプラザの前をきれいにしてくださりありがとうございます。おかげさまで、道行く皆さんも毎朝気持ちよく歩くことができています。これからも、お身体に気を付けて、お元気にお過ごしください。

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

材料（2人分）

大根	1 / 4 本
生鮭	1切れ
塩	小さじ1 / 8
バター	小さじ1
小麦粉	大さじ1
水	200ml
顆粒だしの素	小さじ1 / 2
牛乳	200ml
みそ	小さじ1 / 2

鮭と大根のミルクスープ

- 1 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しあおいて水気をとり、3から4つに切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- 3 2の鍋に1の大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。水、顆粒だしの素を加えてあくをとりながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻して火を通す。
- 4 3に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ、器に盛りつけたら完成。



はじめよう！ひざ痛予防・改善



ひざの痛みを放っておくと、筋力が落ち
介護が必要な状態になってしまうことも…
痛みが出る前から毎日のストレッチ、
こまめな筋トレをして、予防していきましょう！

ひざ痛予防に効果的！ころばんよ体操の動き

つま先タッチ・かかとタッチ

左右交互につま先・かかとを
身体の前でタッチ



～足首を柔らかくして
ひざの負担を軽減～
→ひざと足の向きを揃える

スクワット

股関節を曲げてから
ゆっくりひざを曲げる



～ひざを守る筋肉を鍛えよう～
→ひざがつま先より前に
出ないよう注意！

開脚運動

片足ずつ大きく前後、
左右ななめ方向に踏み出す



～ストレッチしながら
ひざを守る筋肉を鍛える～
→膝・腰に痛みがある場合は
無理せず行いましょう

西区ころばんよ体操 ～パタカラバージョン～

協力機関：「健康づくり総合研究所」「かながわ健康財団」



くわしい体操のやり方はこちら

ころばんよ体操 解説編

検索



西区役所2階
23番窓口にて
DVD配布中！

New!
ころばんよ体操Part2
体力に自信がない方は
こちら



お問合せ：西福祉保健センター

高齢・障害支援課 045-320-8410
福祉保健課 045-320-8433