



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



アーカイブはWebで

「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お届けするため平成15年7月から年4回発行しています。寒い季節となりました。感染症も流行っています。体調を崩さないようお気を付けてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、久保町にお住いの長田三枝(おさだ みつえ)さんです。

長田さんは毎週金曜日と土曜日の11:30~12:30(販売の時間)に「るるる食堂」を開催しています。

福祉の仕事に長く勤められていましたが、3年前に退職。地域の中で自分がお役に立てることは何かと考え、福祉の仕事仲間と一緒にみんなの食堂「るるる食堂」を始めました。高齢の方、子どもたち、障害のある方、成人の方、学生の方と、誰もが手作りのお弁当を食べられるように、という思いを胸に、食堂を開催していらっしゃいます。

「これからも、地域の人に温かい食事を届け、人と人をつなぐ笑顔のあふれる居場所を守り、作る人も食べる人も笑顔でフレンドリーな関係を続けていきたい。」とお話ししてくださいました。

これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。

取材・記事：藤棚地域ケアプラザ

♪いきいき健康レシピ♪



★きのこことレタスの簡単スープ



包丁・まな板を使わずに作れる簡単料理！

材料(1人分)

しめじ(カットタイプ)	1/5袋
レタス	1/2枚
コーン缶	大さじ1
卵	1/2個
水	200ml
コンソメ	小さじ1/3
塩、こしょう	少々

作り方

- ① 水を沸騰させコンソメ、しめじを入れる。
- ② しめじに火が通ったらコーンを入れ、溶き卵を回し入れる。
- ③ 卵がふわっと浮いてきたら、レタスをちぎって入れる。
- ④ 塩、こしょう少々で味を調え、器に盛りつける。

☆レシピ紹介者：

西区食生活等改善推進員(ハルスメイト) 浅間町グループ

はじめよう！ 健康生活



いつまでも元気でいたいけど
どうしたらいいのかな？
フレイルってなんだろう？？



フレイル予防は4つ！
2つ以上取り組むと効果的なんだ



じゃあ、どこに行ったらいいのかな？

そうだ！
通いの場に行ってみよう！



身近な通いの場を知りたい、そんな時は…

お元気活動応援マップ

身近な通いの場や健康づくりができる場所・施設などを掲載しています。ぜひ自分に合う活動にご参加ください。



お住いの近くの地域ケアプラザでは、どのような通いの場があるか相談ができます。

お元気活動応援マップは区役所、区内地域ケアプラザ等で配布しています。

西区ご当地体操！

ころばんよ体操もあります！
二次元コードからYouTubeで見ることができます。
リーフレットも配布しております。



<動画はこちら>



【この記事の担当】

西区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：045-320-8410

FAX：045-290-3422