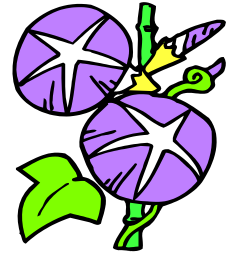


石神井支所たより



平成 28 年 夏号

発行元 石神井高齢者相談センター石神井支所

健康寿命を延ばしましょう!!!

健康寿命とは、健康上の問題にない状態で日常生活が送れる期間をいいます。ただ単に寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかが大切です。

☆健康寿命を延ばす為のポイント☆

食事に気をつける

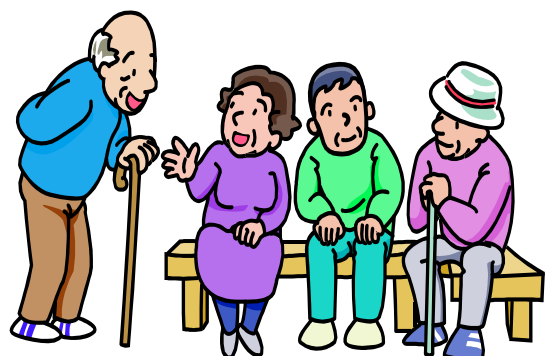
- ① 1日3食バランスよく摂る
- ② 魚や肉を積極的に摂る
- ③ カロリーコントロール(腹8分目が大切)
- ④ 抗酸化物質を摂る(ビタミンCやEが含まれるブロッコリー、人参、トマト、鮭など)
- ⑤ 野菜 350g、果物 200g (目安として、りんご1個が200g)
- ⑥ 塩分制限と動物性脂質の取りすぎに注意
- ⑦ 牛乳や乳製品を積極的に摂る

運動をして長寿遺伝子を活性化させる

- ① 定期的に継続的に行う
- ② 歩くことから始める→早歩き 65才以上の男性は7000歩、女性は6000歩。
- ③ 毎日10分程度の運動を行う

その他

- ① 前向きな考え方
- ② 趣味、娯楽など楽しみを見つける
- ③ 禁煙
- ④ 睡眠をたっぷりとる
- ⑤ 唾液腺のマッサージ



練馬発!!!

「わかわか かむかむ 元気ごはん」



「わかわか かむかむ 元気ごはん」とは…

「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、区民ボランティアが考えた「簡単・おいしい・経済的」な料理を通じて健康づくりを提案します。元気な高齢者の皆様も、ご自身の健康が気になる皆様も、ぜひお試しください!!!

かむかむレシピ

おいしく食べることは、生活の中の大きな楽しみです。そして食事をおいしく・楽しく食べ続けるためには、噛める歯が不可欠です。加えて、食べ物をしっかり噛むための咀嚼筋や舌の動き、唾液の分泌が大切になります。ここではいつでもおいしく食事を楽しむために、噛む力を衰えさせない、噛み応えのあるレシピを紹介します。

あさりともやしのスープ

【食材量（2人分）】

- ・あさり 小1パック
- ・大豆もやし 100g
- ・にんにくすりおろし 少々
- ・細ねぎ 2本
- ・塩、こしょう 少々
- ・水 3カップ
- ・鶏がらスープ（顆粒） 小さじ1

【作り方】

- ① あしりは殻をこすり合わせながら水で洗う。
- ② 湯を沸かし、チキンスープの素を沸かす。
- ③ ②に大豆もやしを加え、3分位煮る。さらにあさりを加え、口が開くまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、にんにくを加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

練馬区 健康福祉事業本部 福祉部 高齢社会対策課発行

「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」より

区民情報ひろば(練馬区役所内)にて販売しています。(1冊 300円)

シルバーサポート事業のご案内



電球交換、買い物、簡単な掃除など日常生活のちょっとしたことを支援します！！！！

☆ご利用できる方

- ・要支援 1・2 に認定されている方
- ・チェックリストで要支援 1・2 相当と判定された方

*上記にあてはまらない区内在住で 75 歳以上の高齢者のみの世帯の方は、「高齢者お困りごと支援事業」をご利用ください。(問い合わせ 練馬区シルバー人材センター ☎3993 - 7168)

☆サービス内容

シルバーサポーター(練馬区シルバー人材センター会員)が平日の日中 1 時間で行うことのできる軽易な作業で、主に下記のメニューです。1 時間以内であれば、複数のメニューを組み合わせご利用いただけます。

☆サービスメニュー

- ①電球・蛍光灯の交換
- ②軽易な家具や荷物の移動
- ③軽易な屋内清掃
- ④軽易な庭の掃除や除草
- ⑤生活用品の買い物
- ⑥荷物の整理

☆利用料

1 回 500 円

☆利用回数

年 6 回まで利用できます。

☆お問い合わせ・お申込み

担当地域の高齢者相談センター支所へお問い合わせ、お申込ください。

国語力トレーニング～難読地名～

千葉県にある次の地名を読んでみてください。



- ①酒々井
- ②我孫子
- ③求名
- ④神門

解答は一番最後に掲載しています。

🌸石神井地域で「介護家族の会」が始まりました!!!🌸

「認知症の家族の介護について悩んでいる」「誰かに思いを聴いてもらいたい」
「同じように介護をしている人と語り合いたい」

石神井地域に、日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換しあう「石神井公園さくら会(仮称)」が始まりました。お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひとときを持ちませんか。どうぞどなたでもお気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。

日時 毎月第3木曜日 13:30~15:30

場所 石神井庁舎5階 第4会議室 (石神井町3-30-26)

主催 石神井公園さくら会(認知症介護家族の会)

共催 石神井高齢者相談センター石神井支所(奥村・梶)

問い合わせ 石神井高齢者相談センター石神井支所 5923-1250

高齢者見守り訪問員(ボランティア)募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア(見守り訪問員)が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。

高齢者見守り訪問員として区に登録し、石神井地域で活動していただける方を募集しています。

<活動内容>

週1回程度、この事業を利用されている高齢者の自宅に訪問し、安否確認を行います。安否確認の方法は、①玄関先での声かけ、②外からの見守り(郵便受けなどの確認)の2通りです。

<登録方法>

石神井高齢者相談センター石神井支所へお申込みください。

電話：5923-1250

石神井高齢者相談センター石神井支所

《担当地域》 石神井町1・3・4・5・6・7・8丁目 石神井台1・3丁目

《開設時間》 月曜日~土曜日 8時30分~17時15分

《連絡先》 練馬区石神井町3-30-26 石神井庁舎4階