

福まち愛

とよひら
40号

令和元年6月26日発行

とよひら福祉のまち推進センター
発行責任者: 運営委員長 松野 博志

電話: 811-9435(まちづくりセンター)

札幌市めぐもり・すこやか表彰(市長表彰)を受賞して



秋元市長から表彰盾を受けました。

本年2月、保健福祉分野において、他の模範となるような取り組みや先駆的な取り組みを行っている個人や団体に贈られる「札幌市めぐもり・すこやか表彰」に、豊平地区福祉のまち推進センターが表彰されました。表彰式が札幌市役所本庁舎で行われ、秋元札幌市長から渡辺英雄事務局長に表彰楯が手渡されました。その後は、豊平区長室において西田豊平区長に受賞の報告をしました。

平成9年5月にとよひら福まち推進センターを開設以来、歴代の運営委員の皆さんや福祉推進員の皆さんの地道なふれあい活動が評価されたものと理解しております。高齢化現象が顕著に

なっている当地区の高齢者の見守りやふれあい活動はますます重要になってきております。福まち推進員の活動に対して、区内にお住まいの皆様のご理解とご支援をいただきながら今後も活動を持続して参りたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。(松野博志)



西田豊平区長に受賞の報告をいたしました。

豊平地区「すこやか倶楽部」開催予定表

開催時間 AM10:00~12:00 主催: 札幌市豊平区介護予防センター美園

開催場所 豊平会館(豊平6条7丁目) ☆豊平小学校向かい

月/日	実施内容
7月12日(金)	ふまねっと運動 楽しく眠知症・転倒予防の運動!!
8月9日(金)	ボーリングゲームで楽しく認知症を知ろう! 豊平区第1地域包括支援センター
9月13日(金)	オイルハンドトリートメント ※タオルをご持参ください
10月11日(金)	コグニサイズ
11月15日(金)	お元気さんの食生活教室
12月13日(金)	備えの再確認
1月10日(金)	アコーディオン演奏で元気に!
2月7日(金)	手作りを楽しもう
3月13日(金)	カーリンコン

65歳以上のみなさん、お気軽にご参加ください! <申込み不要・無料です。>

食塩の摂りすぎを防ごう! (豊平区食改考案 レシピ)

減塩 鶏むね肉のレモン甘酢ソース

【材料 3人分】

- ◆鶏むね肉……………1枚 (250g)
- ◆水菜……………25g (1/8束)
- ◆玉ねぎ……………中1/2
- ◆パプリカ (赤・黄)……………10g (各1/10個)
- ◆ニンジン……………15g (中1本の2cm分)
- ◆レモンスライス……………3枚

(レモン甘酢ソース)

- レモン汁……………大さじ1
- 昆布醤油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 鷹の爪……………1/2本

(下味)

- 酒……………小さじ1
- 昆布醤油……………小さじ1
- ◇片栗粉……………適量
- ◇サラダ油……………大さじ1/2

【作り方】

- ① 小鍋にAの材料を合わせて、ひと煮立ちさせた後、容器などに移して冷ましておく。
- ② 水菜は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ 鶏むね肉は皮を取る、肉の中心に厚みの半分まで切り込みを入れ、そこから包丁をねかせ、左右にそれぞれ肉の端の手前まで水平に切り込みを入れて開く。半分に切ってBで下味をつけた後、ラップをかけて電子レンジで約2分間加熱し、8割ほど熱を通す。
- ④ ③をそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。サラダ油をフライパンにひいて両面ともきつね色になるまで焼き、熱いうちに①のソースを絡める。
- ⑤ 皿に④と水菜、水を切った玉ねぎ、パプリカ、ニンジンを彩りよく盛り付ける。レモンスライスを添え、残った①のソースを少量かける。

完成!

1人分の栄養価
エネルギー164kcal
塩分1g



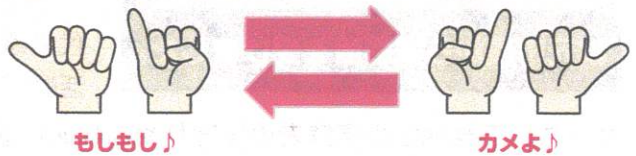
やってみよう 簡単指体操!

先日、認知症対策を強化する新たな大綱の素案が示され、予防を重視している事が話題となっています。運動や健康的な食事のほか、趣味の活動や社会参加など、人との交流が認知機能低下の予防につながる可能性が高いとされています。認知機能を保つ、脳と体を使った、今すぐできる体操をご紹介します。

- ① 左手は親指、右手は小指を出します。「いちにのさん」で、入れ替えてみましょう。



- ② 4回くらい繰り返しましょう。歌いながら行ったり、好きな歌や音楽のリズムに合わせて、より楽しくできますね!



- ③ 今度は親指同士・小指同士を出してみましょう。



同時に2つ以上のことを行ったり、左右で違う動きを行うことで認知機能の維持・向上が期待できます。仲間と・ご友人と一緒に、笑いながら楽しくやってみてくださいね!



福まち全体会議開催!!

5月30日(木) 豊平会館 2階大広間において、令和元年度とよひら福祉のまち推進センター全体会議が開催されました。運営委員長松野博志氏以下運営委員、単位町内会長、区社協、区保健福祉・子育て、健康づくり担当、包括支援センター、介護予防センター、老人クラブ協議会、民生委員・児童委員協議会等の関係機関・団体から56名が出席しました。松野委員長の挨拶後、中川昭一地区社協(町連会長)会長、館 睦子区保健福祉部長に来賓挨拶をいただき、平成30年度活動概要、令和元年度活動計画について報告されました。また、区保健福祉部門・区社協・介護予防センター・包括支援センター等から取り組みの指針についてご意見をいただきました。



令和元年度第10回健康フェア開催日

令和元年 9月29日(日)

・豊平会館・医師の講演・健康測定・肺ガン検診

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【編集委員】 田所 勝美・石塚 幸子・田中 範子・屋根田 正美・渡辺 英雄