



前回に引き続き、今回も「パート2 PPK 体操」についてのご意見・ご感想をうかがってきました。一通りやってみて、いかがでしたか？お気に入りの体操は見つかりましたか？とにかく、楽しく使ってもらえたら幸いです。



63. 荷内

難しいところもあるけど「慣れたらできるよ」と笑いながら楽しんでやっています！短いのですぐに終わってしまうのが残念



64. 浮島

一通りはやったので、今は何番をするか皆に聞きながらやっています。ゆる〜く続けていきたいです(^)/



65. 北内中

ガイドブックを見て、自分たちができそうなものを選んでやっています。おしゃべりしながら楽しくやっていますよ！



66. 北内上

毎回ではないけど時々やってるよ。座ってできるし、頭の体操もあるので、認知症予防になるね。

ご報告

「元気もいもいシニアの交流会」
～気づいてますか？地域の宝～

令和5年11月21日、文化センター中ホールにおいて、「元気もいもいシニアの交流会」が開催されました。拠点参加者、委託事業者など、総勢180名が集まり、洲本市役所からお招きした畑山先生のとても有意義なお話を伺ったり、パート2 PPKで脳トレ体操をしたりと楽しい時間を過ごすことができました。2拠点が1年半の認定を、14拠点が3年継続、26拠点が5年継続の表彰を受けました。お手伝いしてくださった6名の市民体操指導士さんをはじめ、当日参加してくださったみなさん、ありがとうございました。そして、すべての拠点参加者のみなさん、来年は絶対来てね～!!





生涯学習大学で介護予防！

「今から取り組む介護予防」と題し、5回シリーズで実施！包括の職員が次々と講師になり、いつまでも元気で今の暮らしを続けていくためのノウハウをお伝えしました。

第1回	「もしものときを考えよう」
第2回	「自分の身体を知ろう」
第3回	「健康食生活ではつつらライフ」
第4回	「運動で心も身体も軽やかに」
第5回	「『今の暮らしを続けたい』を叶えるために」



歩行速度測定あり



体操あり

カードゲームあり

参加者の声

- *知らないことが多く、すべて有意義で勉強になりました
- *わかりやすく、楽しかったです
- *毎回いろいろな話を聞き、これからも毎日元気で過ごそうと思いました
- *夫婦で参加し、将来のことを話し合うようになりました
- *生活に役立てたいことをたくさん聞くことができました

終了時アンケートより抜粋

次年度もやります！乞うご期待!!

このほか、自治会・老人会・サロン等々での出前講座も随時受付中！介護予防や地域の支え合いに関する講座をいろいろ取り揃えております(^_^) お気軽にお声掛けください

おせちの定番
なます



包括の管理栄養士が教える
おせち変身術！



タレはポン酢
でOK！



韓国料理の定番
千千ミ

【材料】(2人前)

- なます 100g 桜エビ大さじ1
- 小口ねぎ大さじ1 片栗粉大さじ4
- ごま油大さじ1/2

【作り方】

- ①なますは軽く汁気を切る
- ②材料をすべてボールに入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ③小さめのフライパンにごま油をひき平らに広げて中火で焼く
- ④まわりが半透明になったら裏返し、両面に焼き色がついたらできあがり

ほかにも、黒豆+栗きんとんを寒天ゼリーに。数の子はいつものポテサラと一緒に和えて。お煮しめはチーズをのせてグラタン風に。そしておもちは、いなりあげにおもちとひじきを一緒にレンチンすれば栄養満点でおいしい油揚げもちに。ぜひ試してみてください！

地域のお宝人 み~つけた! VOL.11

みなさん、下の写真のロボットたち、見たことないですか？現在、包括にも数体いて、日々和ませてくれています。今回はこの子たちの生みの親、^{かもとふみお}賀本文雄さん(神郷)を紹介します。

賀本さんは、壊れた家電や鍋ややかん、洗面器などのプラスチック製品等々、捨てられるものを利用してこのようなロボットを次々と生み出しています。以前、商店をしていた自宅の裏にある作業場を使い、日々制作活動に精を出しているそう。始めたのは10年ほど前、大好きなロボットを全くの自己流で作りはじめてみたところ、周りの人が「すばらしい！」「感動した！」と喜んでくれ、できたロボットを差し上げたら、お礼にと廃材をいろいろ持ってきてくれたりして、結局今まで続いているとか。地元の介護福祉施設にも個性的な愛嬌あるロボットたちが並べられ、来る人を楽しませてくれています。「これうちにもあった」と昔懐かしい電化製品に感激する人も！人が喜んでくれることももちろんだけど、自分で好きなものを好きなように作ることがとにかく楽しい、と少年のようなキラキラの瞳で語ってくれました。「大きな夢や目標はないけど、体が続く限り作っていきたい」と賀本さん。市内のいろいろなところで賀本さんの作品に出会えること、楽しみにしています(*^_^*)

市役所ロビー
展にも出動！



地元の介護事業所「共生の
郷 なの花」でも大活躍！



スリッパ

Mサイズ 白色・ベージュ色
Lサイズ 青色・茶色
※履きこむ人から見た場合、スリッパに履き
かかるとOK!

自宅作業場にて

