



まるっとけあ

作成：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

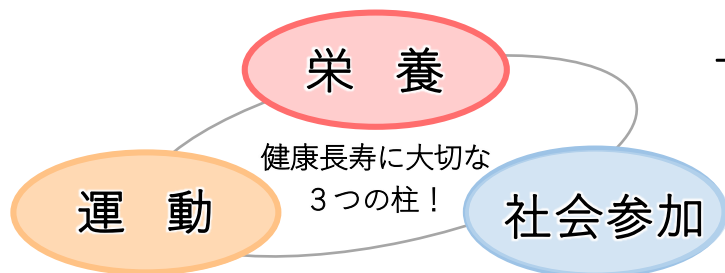
TEL086-426-3417

発行 令和7年6月
梅雨号
テーマ：介護予防



まるっとけあ掲載中↑

元気でいきいきと生活するために



ー「通いの場」をご存じですかー

地域の住民同士が集う「通いの場」は、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、公民館や憩の家に行くこと自体が「運動」にもつながっています。



実践レポート！ー地域がいきいき「高崎グループ（玉島地区）」の活動ー

集まって体操をするようになったきっかけは、老人会で行ったラジオ体操がとても気持ちよく、「継続したいね」とグループを結成したことです。高崎公会堂に月2回ほど集まり、くらしき健康福祉プラザの転倒予防教室で習った体操や、ボールを使用した簡単な運動を無理なく、みんなで楽しみながら実施しています。



ー教室の参加者にお話を聞いてみました！ー

自宅だとなかなか体操する機会はないけれど、公会堂に集まって、みんなと一緒に楽しいから続けられています。

同じ町内でも顔を合わせる機会がなかった人と、サロンで知り合いになり、買い物でも声をかけるようになりました。地域の交流を感じられています！



自分に合った社会参加で、健康づくりや介護予防の一步を踏み出してみませんか。
「どんな教室があるの？」「どこでやってるの？」など、詳しくは下記問合せ先にご連絡ください。

▶ 教室に関する問合せ先：くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 TEL086-434-9861

(火曜日～土曜日 8時30分～17時15分) ※祝日は除く

ずう～っと ^{きん}筋・^{どう}Do・^{にち}日！

足の指でグー・チョキ・パー

思わぬ転倒による骨折などが原因で、要介護につながる可能性があります。

▶ 足指じゃんけんで足のアーチの筋力を鍛えよう！

足のアーチには、地面に足がついた時の衝撃吸収や地面を蹴りだすバネの役割があります。適度な運動で筋肉量を維持し、過度な体重増減に注意しましょう。



資料提供：くらしき健康福祉プラザ介護予防事業



ボランティア×介護予防×ポイントゲット！

倉敷市いきいきポイント

市の調査では、ボランティア活動に参加している方は、生活の満足度が高く、幸福度も高いことが分かりました。

しかし、ボランティアを始めるには、いろいろと不安がありますよね。そんなあなたに、「倉敷市いきいきポイント」への登録がおすすめです。

詳しくは倉敷ボランティアセンター(Tel086-434-3350)までお問合せください。



ボランティア受入先の紹介、活動先選びをお手伝い！

1時間のボランティアで
100ポイント付与

1ポイント＝1円で、
年間5,000円まで換金可能！

生活・介護支援サポーター養成講座 受講生を募集しています！

自分ができることを地域で活かす工夫や情報を学べる講座です。福祉・介護・医療等それぞれの分野の経験豊富な講師陣や同じ思いを持った仲間とともに学んでいきましょう。

- 対象 地域での居場所づくりや支え合い活動に関心のある倉敷市に在住、在学、在勤の方
- 申込締切 令和7年7月31日(木)
- 定員 50名(先着順)
- 受講の申込や講座の日程・内容等のお問合せは、倉敷市社会福祉協議会地域福祉課(Tel086-434-3301)までお願いします。

地域支え合い活動事例集が完成しました！

このたび、「支え合い活動の立上げ方」をテーマにした地域支え合い活動事例集第3版『この夢と～まれ』が完成しました。日頃の活動から広がる支え合い活動などの事例や、立上げ・運営に関する支援情報を紹介しています。

ガイドブックをご希望の方は、倉敷市社会福祉協議会地域福祉課(Tel086-434-3301)までお問い合わせください。



フレイルを予防する食事の

ワン・ツー・スリー

豚肉と野菜のレンジ蒸し
～オクラ梅肉ソース～



提供：倉敷市保健所
健康づくり課
栄養教室献立

材料 (4人分)

豚もも肉(薄切り)・・・240g
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう(白)・・・・・・・・少々
キャベツ・・・・・・・・400g
パプリカ(赤)・・・80g(1/2個)
生しいたけ・・・80g(4個)
酒・・・・・・・・・・大さじ1
～オクラ梅肉ソース～
オクラ・・・・・・・・(50g4本)
梅干し・・・・・・・・14g(2～3個)

A はちみつ・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、パプリカ、生しいたけは薄切りにする。
- ③ 一人分ずつ、耐熱容器にキャベツ、豚肉、パプリカ、生しいたけを順に重ね、酒を大さじ1/4ずつ回しかける。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで8～10分加熱する。
- ④ オクラ梅肉ソースを作る。
オクラをさっとゆでて細かく刻む。梅干しは種をとって包丁で細かくたたく。オクラと梅干しをAと混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③にオクラ梅肉ソースをかける。

さっぱりしたソースは夏にぴったり！
冷奴や焼いた魚、肉にかけてアレンジも◎

