

栄町

若葉町

まちねっと



ごあいさつ

新型コロナウイルスにより、突然の自粛要請でそれぞれが工夫をしながら日々生活していることと思います。人との関わりが少なくなり不安を感じた方も多くいらしたのではないのでしょうか。

心配なとき、不安なとき、気になることがありましたら「ほーかつ」や「コーディネーター」に連絡してください。新しい生活様式へと変化が求められている中、地域のちょっとした支えや心遣いがより必要だと思います。皆様も「ほーかつ」と「コーディネーター」と一緒に新しいくらしを創っていきましょう。

立川市北部東わかば地域包括支援センター長 菅根浩子

お試しください。おうちで楽しむ、健康で居続けるヒント 特集



日頃、地域で出張講座をされている専門職の皆さん、料理教室の先生に「お家でできること」「気をつけること」を聞いてみました。

栄養士 植松さんの

チャレンジ 食中毒 ○×クイズ



ちょっとした気配りで
食中毒を予防しましょう。

梅雨時から夏の終わりにかけて、食中毒が発生しやすい時期です。コロナに気を取られていて、他の病気にかかっては元も子もありません。簡単なクイズで食中毒について考えてみましょう。

【問題】 ○×で答えてください。

- ①家の中で、食中毒の原因になる菌が最も多いのは、台所である。
- ②食品に食中毒菌が付いているかどうかは、臭いをかげばわかる。
- ③買い物に行ったら、まず肉や魚をカゴに入れる。
- ④冷蔵庫には食品を詰めすぎない。
- ⑤正しい手洗いには1分ほどかかる。



【答えと解説】

- ①○ 家の中で最も危ないのは台所。スポンジやまな板、布巾など、食中毒菌が溜まりやすいので、要注意です。
- ②× 臭いでわかるのは、腐敗しているかどうか。食中毒菌は臭わないことが多いです。
- ③× カゴに入れたら、食品の温度が上がっていきます。肉や魚、冷凍食品等は最後にカゴに入れましょう。
- ④○ 冷蔵庫に食品を詰めすぎると、冷気の流れが悪くなります。余裕をもって詰めれば冷気がまんべんなく行き渡り、節電効果もありますよ。
- ⑤○ 指先や指の付け根などもよく洗って流すと少なくとも、1分くらいはかかります。



※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。
栄町・若葉町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。



「いつでも・どこでも・だれでも」ラジオ体操の基本です。

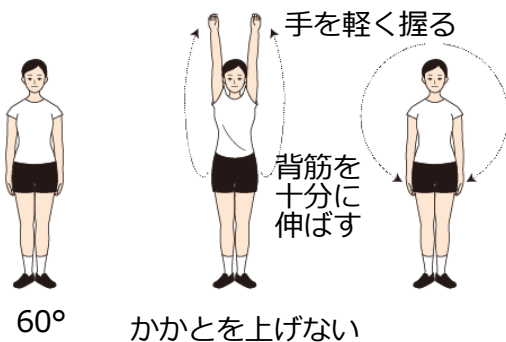
4月の学習会は中止になってしまいましたが、テレビやラジオからお馴染みのメロディーが流れてきたら、どうぞ身体を動かしてみてください。見るだけ、聴くだけでも大丈夫。脳を通り、神経の奥へ伝わって、体操をした時と同じ効果があるそうです。

ラジオ体操第一、第二は、約3分。

みんなの体操は約4分半。

お家でラジオ体操をすれば、その時、立川の日本の、いいえ世界中の人と笑顔で手を取り合っているのです!!

【ラジオ体操第一 1. 伸びの運動】



60°

かかとを上げない

○テレビ放送

■NHKEテレ 毎日 6時25分-6時35分

■NHK総合テレビ 月-金 14時55分-15時

※月-金 9時55分-10時「みんなの体操」のみ

○ラジオ放送

■NHKラジオ第1放送 毎日 6時30分-6時40分

■NHKラジオ第2放送 月-土 8時40分-8時50分
12時-12時10分、15時-15時10分

コツ：腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばしましょう。

正しい姿勢づくり、肩こり予防、リフレッシュ!

★思いついた時が始め時、さあ、スタートです!!



幸児童館おすすめ

かんたん工作 ペットこま



皆様、いかがお過ごしでしょうか?
今回は、おうちでできる工作をお伝えします。
ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね♪



材料：

好きなペットボトルのキャップ
つまようじ

作り方：

①ペットボトルキャップの中心にキリで穴をあける（おうちの人に開けてもらおう!）

※キリがない場合はコンパスの針や細いマイナスドライバーでも代用できます。

②キャップの中心にあけた穴に、つまようじを差し込む

※竹串を折れば、こまが2つ作れますよ!

フィールドの中で戦わせたり、回る時間の長さを競ったりして遊んでみてください。

また、キャップのフタに白い紙を貼り好きな絵や模様を描いたり、側面にマスキングテープを貼ったり、見た目の回り方を実験するのも楽しいですよ♪



言語聴覚士 山田さんの

食事の前におススメ お口の体操



話す機会が減ると、顔や舌の筋肉も運動不足になります。顔のたるみ、むせ込み予防に、口の開け閉め、唇、舌の動きを意識しながら**ゆっくり大きく声に出して**みましょう。



口を開けたり閉めたりする：

唾が流れ出ることを予防したり噛む力や飲む込む力をよくします。



唇を横に引く・丸める：

唇を閉じる筋肉を鍛え、食べこぼしやむせ込みを少なくします。



舌を前後左右上下に動かす：

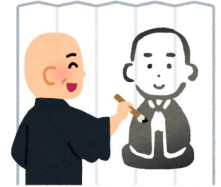
食べ物をつぶす、まとめる、のどに送る動きを良くします。

パタカラ体操：

パ・パ・パ・パ タ・タ・タ・タ
カ・カ・カ・カ ラ・ラ・ラ・ラ

早口言葉：

- ・生麦生米生卵
- ・東京特許許可局
- ・バスガス爆発
- ・坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- ・隣の客はよく柿食う客だ
- ・この釘はひきぬきにくい釘だ
- ・お綾や、八百屋におあやまり
- ・蛙びよこびよこ三びよこびよこ
 合わせてびよこびよこ六びよこびよこ
- ・赤巻紙青巻紙黄巻紙



男性料理教室「キッチン寿限無」須崎さんの

かんたん 楽しい おいしい ごはんピザ



一人でつくるもよし、わいわい家族でつくるもよし♪ごはんをしっかり食べて免疫力をつけましょう！残りは冷凍もできます。



材料(4人分)：

ごはん 200g	【あわせみそ】
片栗粉 大さじ1	みそ 大さじ1
ごま油 適量	みりん 大さじ1
長ネギ 10g	
ちりめん 5g	
とろけるチーズ 適量	
きざみのり 適量	



つくり方：

- ①みそとみりんを混ぜ、あわせみそをつくる
- ②長ネギをみじん切りにする
- ③ボールにごはん、片栗粉、長ネギを入れて混ぜあわせる
- ④③を4等分にしてラップに包み、つぶしながら丸めて平らにする
- ⑤熱したフライパン(またはホットプレート)にごま油を引き、中火でじっくり焼く
- ⑥焼き目がついたらひっくり返し、あわせみそを塗る
- ※ちりめんやチーズに塩気があるので、塗りすぎに注意する
- ⑦⑥にちりめん、チーズをのせ、蓋をする
- ⑧チーズとろけたら皿にもり、きざみのりをちらす



保健師さんのミニ講座

熱中症予防～蒸し暑い夏 熱中症にご注意！～

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【熱中症予防のポイント】

①暑さを避ける：室内では…
無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンで温度を調節する。

②暑さを避ける：屋外では…
涼しい服装をする・帽子をかぶる・日傘をさす等工夫をする。
炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避ける。

③水分はこまめに補給：
のどが渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する。

④周りの人にも気配りを：
自分ことだけでなく、周りの人の体調にも気を配りましょう。

【熱中症の症状】

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

【熱中症が疑われる人をみかけたら】

- ①涼しい場所へ
- ②衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ③水分・塩分・経口補水液等を補給

→自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐ救急車を！

【受診すべきか判断に迷ったときは】

東京消防庁救急相談センター

(24時間受付・年中無休)

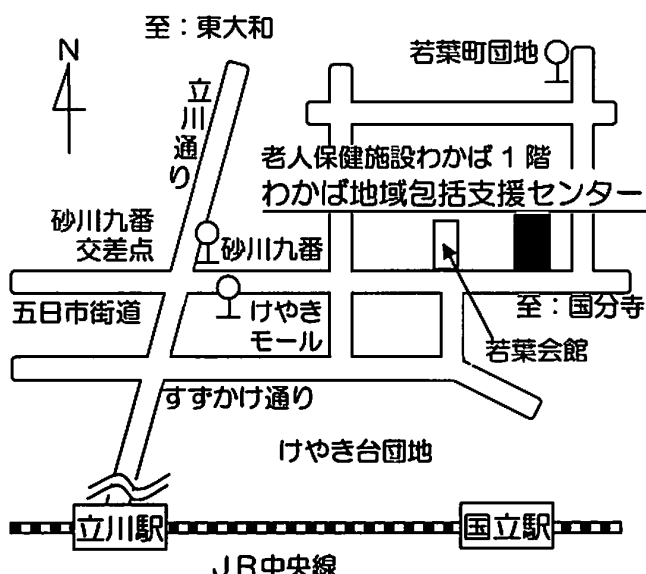
①#7119

②つながらない場合

多摩地区：042-521-2323

ほーかつでは、地域の集まりに出向いて出張講座も行っています。
テーマはご相談に応じます。

皆さんのお力になれたらうれしいです。お気軽にお声かけください。



発行・連絡先

<立川市北部東わかば地域包括支援センター>

電話 042-538-1221

※お間違いないようお願いします。

FAX 042-538-1222

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

<立川市社会福祉協議会>

地域福祉コーディネーター(古川)>

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。