

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.12.20
1月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001



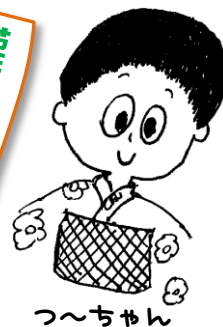
まきちゃん

2015

ワ～イ 新しい年だ～♪
今年もますます元気でいこうね

“いきいきマキコム”は、今年も
地域のみんなを しっかり応援するよ!!

謹賀新年



つ～ちゃん

柏のオリジナル介護予防体操

かしわっばげんきりんたいそうで



体全体を活性化!



声を出すこと、体を動かすことは
健康づくりの第一歩です。

「かしわっばげんきりんたいそう」
のCDには、おなじみのかしわっば
体操のほかにも、栄養や健康につい
て歌で学んだり、肩や腰、膝、脳を
動かすなど多彩な体操が満載です。

- 【体を動かす】
- かしわっば体操編
- 首・肩の体操編
- 腰の体操編
- 膝の体操編
- 【歌で体操】
- 脳の体操編
- 健康いきいきはつらつ編
- 栄養編



歌で認知症予防「脳の体操編」

～げんきりん体操のメロディで歌います～

さあさあ準備はいいですか?
頭の体操始めます!
心も頭も やわらかく
声をそろえて答えましょう!
今日の天気は_____ですよ
ここはどこでしょ_____
今日の曜日は_____曜日
今日の日にちは_____日
今年は何年_____年
今年の干支は_____です
あなたは何問できました?
私は_____問できました

質問部分を変えると、
いろいろ楽しめるよ～



げんきりん体操は柏市のホームページからダウンロードできます。
また、地域の団体対象に柏市社会福祉協議会で無料配布もしています。
※問合せは ☎ 7165-0880

いきいきプラザ 冬～春の講座スケジュール

サロン交流会	2月3日・6日
地域活動応援まなび講座 折紙で楽しもう!!	2月10日・ 3月10日の2日間
セカンドライフ応援講座 健康ヨーガでいきいき元気になろう	2月20日
知って安心セミナー 今どきの葬儀事情～葬儀&埋葬のあれこれ～	2月26日
ウォーキングセミナー修了者 GoGoウォーキングフォロー研修	3月5日
地域活動応援講座 サロンのレクリエーションパワーアップ法	3月13日・20日 の2日間

おちちゃんの #ルンルン気分



やえ! かわいいでしょ!!
まきちゃんのスイーツ写真コレクションの去年の一位! みんなにもみせてあげるね。
これってホカホカの中巻まん!!
寒い冬に、フーフー食べたら、ホッと心が和むよな。
好奇心いっぱい、ちょっと変わったもの探すのも、介護予防におススメ!!

栄養の基礎

管理栄養士
中村 信子



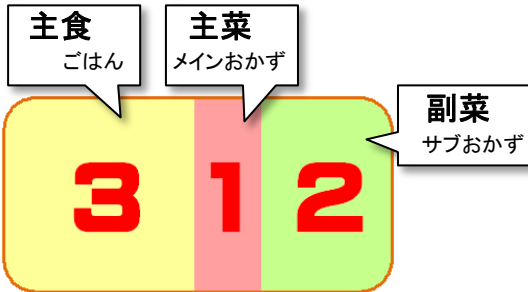
栄養バランスの良い食事を！

- ①一日3食、規則正しく食べましょう。
- ②一汁三菜です。
(ただし汁物は1日一杯)
- ③和食の基本の 패턴で、多種類の食品を少量ずつまんべんなく取りましょう。



※みそ汁は、野菜の具たくさんにしよう!!

④主食と主菜と副菜の配分が大切!



- ⑤高齢になって食欲がなくなり、食事量が減る時は、おかずから食べましょう
- ⑥1日に食べる量を確認しましょう。

ほかにも大切・・・

- 腸を元気に！便秘は大敵！！
発酵食品と食物繊維を一緒に摂る。
- 質の良い睡眠をとる
- 冷えや低体温はNO！
「頭寒足熱」おなかを冷やさない
首・手首・足首を冷やさない
- お風呂はゆっくりつかり、リラックスを！
- 適度な運動を継続する。

手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

<p>しっかり食べる</p> <p>肉 たまご 魚 とうふ(大豆製品)</p>	<p>たっぷり食べる</p> <p>両手1杯の 緑葉食野菜</p> <p>両手2杯の その他の野菜</p>
<p>ほどほどに食べる</p> <p>人差し指と親指の輪の中に入る 果物類</p>	<p>その他に</p> <p>ごはん 毎食軽く1杯～1 1/2 杯</p> <p>芋 じゃがいも 中1個くらい</p> <p>牛乳 200ml</p>

気をつけましょう

<p>お菓子 ～どれかひとつ～</p> <p>和菓子 人差し指と親指の輪の中に入れる</p>	<p>洋菓子 1/4 カットで 厚さ2cm</p>	<p>スナック菓子 片手にのる</p>
<p>お酒 ～どれかひとつ～</p> <p>ビール ～適量は百薬の長、度が過ぎれば毒～</p>	<p>ブランデー ウイスキー</p>	<p>日本酒 ワイン</p>

参照：ヘルスプランニング・あいち

まんべんなく食べていますか？

(食品多様性得点)

ほぼ毎日(週4～6日)食べているものに丸をつけましょう!

- 卵(鶏卵・うずら卵など 魚卵は除く)
- 肉類(生鮮・ソーセージ・ハムなど)
- 魚介類(生鮮・干物・かまぼこなど)
- 大豆製品(豆腐・納豆・油揚げなど)
- 牛乳・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- 緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど)
- 海草(わかめ・ひじき・のりなど)
- 果物(ドライフルーツ・缶詰を含む)
- いも(じゃがいも・さつまいも・さといもなど)
- 油脂(植物油・バター・マーガリンなど)



あなたは〇が _____ 点です

0～3 点もう少し	もっと色々な食品を食べて元気になろう
4～8 点あと一息	より健康を維持するため、多くの食品を食べよう
9～10 点素晴らしい	この調子で多くの食品を食べよう