

はなみずきだより

8月7日は立秋です。暦の上では秋とされますが、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にお気を付けて夏バテにご留意ください。

景月

また、8月10日は山の日で祝日です。本来8月11日だったのが、今年度のみ、東京オリンピック開催(延期になりましたが)に合わせて、8月10日となりました。遠くの奥多摩の山脈に思いを馳せることで、気分転換を図りましょう。

たなばた

7月1日より子育てひろばみずきっ子も再開され、毎朝、センターのご利用者様とオンラインで交流を始めています。直接触れ合うことはできませんが、画面を通じて子供たちの笑顔に会える楽しいひと時です。スタッフは慣れない機械操作に毎回アタフタしています。

7月7日にはみずきっ子とオンライン七夕交流をしました。可愛い笑顔に向かって七夕の歌を歌う利用者さんの素敵な表情には、新型コロナ感染症自粛でなかなか会えないご家族への思いも反映されているかのように思えました。

皆さんが書いた短冊の願いも、例年と違うコロナ撲滅や、健康第一などの思いたくさんありました。みずきっ子の短冊には、おじいちゃんやおばあちゃんに早く会いたいなどの願いが書き込まれていました。テレビ越しに子供たちが利用者さんに手を振ってくれたり、おばあちゃんがいると反応している様子が微笑ましかったです。



7月1日よりボランティアさんの活動が再開しました。以前のように大勢のボランティアさんが集うことはなく、一日2人の活動に限定させていただいています。東京都の新型コロナ感染症の感染者も200名を超える日もあり、予断を許せませんが、北町高齢者センターでは感染予防を徹底してサービス提供に努めて参ります。ご利用者の皆様も、ご体調のすぐれない時、発熱がある時はお休みして休養を取っていただく、また、ご家族様の発熱等でもセンターへご相談いただきますよう、お願い申し上げます。

熱中症の心配な時期となり、センターでは水分補給に努めてまいります、ご利用者様には引き続きマスクの着用をご協力頂きますようお願い申し上げます。

【夏に美味しい発酵食の力】

暑いので冷たいものばかり口にしがちな夏。このような食生活では、内臓は冷え切ってしまいます。代謝や免疫力が落ちて夏バテの原因になります。そんな夏に一押しのお食べ物は体を温める発酵食です。

① 栄養価が高い

例えば、甘酒に使われる米麴は発酵の過程でビタミンB群をはじめ、350以上の有効成分を作り出します。さらにでんぷんをブドウ糖に分解。甘酒が飲む点滴といわれるゆえんです。

② うまみ・風味が豊か。

発酵の過程で、でんぷんはブドウ糖に、タンパク質はアミノ酸に分解されます。どちらも、うまみや、風味を作り出すもと。また、発酵することで、香りを感じる成分の種類も増えます。

③ 保存性が高いものも

発酵食が生まれたのは、冷蔵設備のない時代に食材を保存するため。

伝統的な味噌や醤油の塩分含有量は、約12%ですが、これ以下では腐敗菌が繁殖することを昔の人は知っていたのです。

④ 消化吸収しやすい

でんぷんはブドウ糖に、タンパク質はアミノ酸などに分解されてから腸で吸収されます。発酵食は最初から分解されているので、早く消化吸収されます。

⑤ 腸内環境を整える

乳酸菌を含む発酵食は、腸で善玉菌を増やす働きがあるといわれます。でんぷんを善玉菌の餌となるオリゴ糖に分解する酵素を持つ発酵食や食物繊維を含むものもあります。



ぬか漬け

キムチ

《お知らせ》

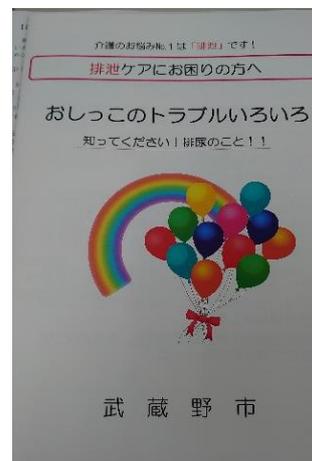
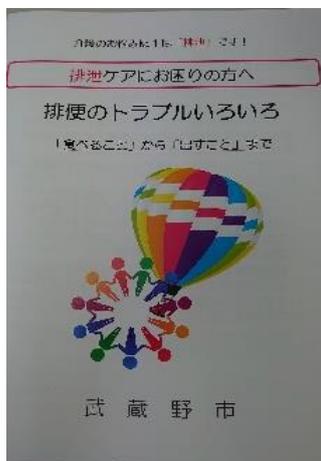
武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター発行

「排便トラブルパンフレット」「排尿トラブルパンフレット」

ご利用者の皆さま、そしてご家族の皆様にも是非お読みいただきたい冊子ですので、ご入用の方はお申し出ください。

※排便・排尿でお困りの方は下記へご相談ください
専門相談員が対応します。

☎ 51-1974(月～金 8:30～17:15)



8月10日(月) 山の日
申し訳ありませんがセンターはお休みいたします。



8月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--------------------|--------------|--------------------|---------------------|-----|
| | | | | | | 1 |
|  | | | | | | 自彊術 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 健康チェック 音楽(川田先生) | 健康チェック 体操・音楽 | 健康チェック 体操 | 健康チェック 音楽(宇川先生) | 健康チェック 音楽(川田先生) | 自彊術 |
| | 軽体操 | 書道 福の会 | 音楽 (廣瀬先生) | 美術 福の会 | お楽しみ会 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| |  山の日 センターはお休みです | 健康チェック 体操・音楽 | 健康チェック 体操 | 健康チェック 音楽(宇川先生) | 健康チェック 音楽(川田先生) | 自彊術 |
| | | 書道 福の会 | 音楽 (小澤先生) | 美術 福の会 | お楽しみ会 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 健康チェック 音楽(川田先生) | 健康チェック 体操・音楽 | 健康チェック 体操 | 健康チェック 音楽(宇川先生) | 健康チェック 音楽(川田先生) | 自彊術 |
| | 軽体操 | 書道 福の会 | 音楽 (廣瀬先生) | 美術 福の会 | お楽しみ会 | |
| 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 健康チェック 音楽(川田先生) | 健康チェック 音楽(山田先生) | 健康チェック 体操 | 健康チェック 音楽(宇川先生) | 健康チェック 音楽(長谷川先生) | 自彊術 |
| | 24/軽体操 30/ラフターヨガ | 書道 福の会 | 音楽 (廣瀬先生) | 美術 福の会 | お楽しみ会 | |

- ★ プログラム材料費（書道、美術、手芸）は利用料と合わせて口座引き落としになります。
- ★ 手芸はボランティア活動に制約があるためお休みです。
- ★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など）も実施しています。
- ★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ～ 16:35（月～金）
10:00 ～ 13:15（土）

◎ 内容 9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム
12:00 ～ 13:00 昼食
13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター
0422-54-5300