



流山市介護支援サポーター
キャラクター「ながっきい」

流山市介護支援サポーター情報紙 令和4年6月

メッセージカード・ 絵手紙を届けました!!



絵手紙体験で作成した絵手紙と、在宅でご参加いただいたメッセージカードを施設に届けました。施設の皆様からいただいたメッセージを紹介いたします。

素敵な絵手紙をありがとうございます。コロナ以前はボランティアさんと同じ催しをしていましたが、いただいた絵手紙を見てまた皆さんと一緒に作品作りがしたくなりました。

『SOMPOケアウ ィール
流山おおたかの森』

素敵なメッセージありがとうございます。コロナ禍でボランティアさんとお会いすることができず寂しく思っています。また一緒に歌やハーモニカに合わせて一緒に楽しむことができる日が来ることを願っています。

『デイサービスセンターはまなす苑』



素敵なメッセージをありがとうございます。コロナが収束し、皆様との交流が再開できるのを職員、利用者共々心待ちにしております。笑顔で会える日が楽しみです。

『流山市デイ
サービスセンター』



心のこもった絵手紙をありがとうございます。玄関受付に飾り、皆と楽しんでます。利用者様からも「自分も描いてみたくなった」「絵も言葉も楽しく拝見してます」と感想をいただきました。

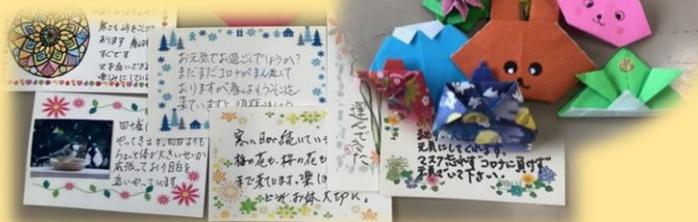
『イリーゼ南流山』

この他にも、ご感想をお寄せくださった施設の皆様ありがとうございました。

お届けしたメッセージカード



在宅で参加いただいた作品





フレイルとは…加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

皆様の集いの場等で、専門職（保健師、歯科衛生士、管理栄養士、作業療法士）がフレイル予防に関する健康教育、個別相談などを行います。皆様が所属しているグループの活動の中にフレイル予防に関する内容を取り入れてみませんか？

【対象者】

市内在住で65歳以上の高齢者が所属するグループ等

【おもな講座内容】

- ・健康（高血圧予防、認知機能の維持・向上等）
- ・口腔（オーラルフレイルの予防、口腔体操等）
- ・運動（転倒予防、家の中でできる筋トレ等）
- ・栄養（フレイル予防の食事、減塩のポイント、レシピ等）

この他にもご希望に応じて様々な内容に対応できます。心も身体も健やかに、人とのつながりを楽しみながらフレイル予防・改善に取り組んでいきましょう！

しっかり食べてフレイル予防

高齢になると、栄養の偏りや栄養不足から低栄養になりがちです。しっかり食べて必要な栄養を取りながらフレイル予防を心がけましょう。

食事で大事なことは必要な栄養素をまんべんなく摂ることです。三食しっかり食べて色々な食品を食べることが予防につながります。特にたんぱく質の摂取はとても大切で、摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまいます。そこで手軽にたんぱく質を摂れるヒントとレシピを紹介します。

たんぱく質の摂取量を増やすヒント!!

- ◎しらすごはんにする
- ◎納豆に卵を入れて食べる
- ◎コーヒーに豆乳をいれてソイラテにする
- ◎卵焼きやスクランブルエッグにツナを加える
- ◎間食（おやつ）にヨーグルトやチーズを食べる



プラスワン…食べる力を維持するために1品は固いものを食べましょう

【お問い合わせ】流山市役所 高齢者支援課
☎ 04-7150-6080

魚介と野菜の酒蒸し

【材料（1人前）】

- ・鮭やタラなどの切り身 1切
- ・あさり 適量（5～10個）
- ・ミニトマト、ブロッコリー、アスパラなど好きな野菜 適量
- ★ 料理酒または白ワイン 大さじ1
- 水 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

- ①生のままの魚、貝、食べやすい大きさに切った野菜を耐熱皿に入れ★をかける。
- ②ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2～3分加熱する。
- ③貝が全部開いていて、魚が中まで火が通っていればオリーブオイルをかけて完成。

（エネルギー273kcal/たんぱく質24.3g/脂質15.7g/食塩1.8g）

〈介護支援サポーター活動・受け入れについて〉

緊急事態宣言の解除後も各種感染防止策が講じられている中、高齢者福祉施設において面会の制限が継続されていることから、介護支援サポーターの活動・受け入れについても休止を継続いたします。ご理解・ご協力の程お願いいたします。

なお、今後の取扱いにつきましては、国が発出する感染症防止策の変更等により、必要に応じて見直しを行い、流山市社会福祉協議会ボランティアセンターホームページ及び流山市ホームページに掲載してまいりますのでご確認よろしくをお願いいたします。

流山市社会福祉協議会 ボランティアセンターホームページ

http://www.nagareyamashakyo.com/community_welfare/volunteer_center



編集・発行 社会福祉法人流山市社会福祉協議会／流山市ボランティアセンター

〒270-0157 流山市平和台2-1-2 流山市ケアセンター3階 メール volcen@nagareyamashakyo.com

電話 04-7159-4939 FAX 04-7159-4736 ホームページ <http://www.nagareyamashakyo.com>