

ほっとネット

- 「加寿多ねっと」に登録してみませんか?..... 1 ページ
- 「かよい〜の」で広がる、つながりの輪... 2 ページ
- 高齢者あんしん相談センター本富士が移転しました! 3 ページ
- 冬でも体を動かして 転ばない体をつくろう! 4 ページ
- きれい&元気のレシピ..... 4 ページ下

令和 3 年12月20日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

心身の健康を維持するため、「運動」・「栄養（食・口腔）」・「社会参加（人とのつながり）」の3つをバランスよく実践することが大切です。

フレイル予防のため、「加寿多ねっと」に登録してみませんか? ご利用は無料です。



運動



栄養（食・口腔）



人とのつながり

フレイルとは?

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態で、そのまま放置すると、要介護状態になる一步手前の段階のことです。でも大丈夫! スマホで見られる簡単な動画をわかりやすく配信します。

ぜひ、ご一緒に楽しく健康な毎日を過ごしましょう! スマホの使い方もサポートします。



LINE公式アカウント

つながるオンライン かすた 「加寿多ねっと」 ぜひご登録ください!

フレイル予防の3大分野を分かりやすく、親しみやすい動画にして、週3回程度お届けします。対面が困難な今、ぜひ、楽しく日常習慣に取り入れてください。

[問合せ]
文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係
☎03-5800-2942



運動



栄養(食・口腔)



人とのつながり



利用者の声

何よりも
親近感が持てて
嬉しい企画です。
(S.S)

利用者の声

いろんな情報や
新しい友人との
出会いもあり
楽しんでいます。
(M.K)

登録方法

- ① ラインアプリをタップ（指で軽く1回たたたく）して立ち上げて
- ② 一番下左端のホームをタップして、
- ③ 右上の「友だち追加」をタップして、
- ④ 上段の「QRコード」をタップして、
- ⑤ 右の加寿多ねっとのQRコードを読み取って一番上の「リンクを開く」をタップ、「トーク」をタップ、「追加」をタップしたら完了です。



LINE公式アカウント
かすた
加寿多ねっと

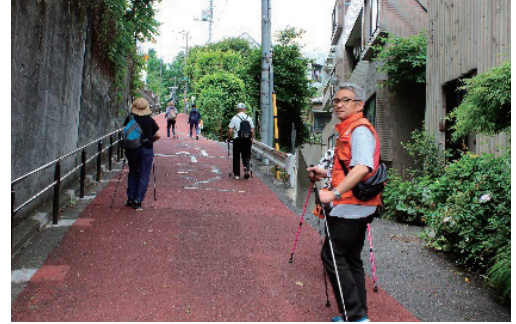
「かよい〜の」で広がる、つながりの輪

「かよい〜の」とは、【介護予防の取り組み】や【支え合い活動】を週1回以上、住民の方が運営し、文京区社会福祉協議会がその運営を応援する取り組みです。

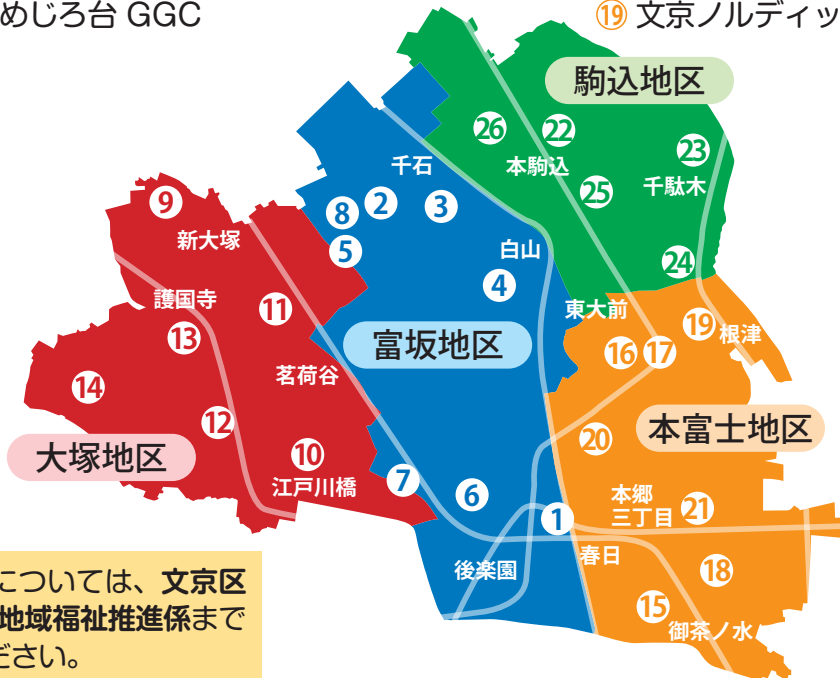
ぜひ、
ご参加ください！



⑭ めじろ台 GGC



⑲ 文京ノルディックウォーク友の会



開催状況や詳細については、文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係までお問い合わせください。

No.	かよい〜の名	内容
1	それいゆ	体操・エアロビ・手話ソング
2	コーシャ千石ふれあいサロン	文の京体操など
3	かよい〜の風のやすみば	貯筋体操など
4	文京吹矢人クラブ	吹矢・体操など
5	ひよりクラブ	スクエアステップなど
6	のぞみ会	転倒予防体操など
7	カナリア会	音楽療法・介護予防体操など
8	コーシャ千石クラブ	カーレットなど
9	とらいあんぐるタイム	貯筋体操など
10	みょうがの会	ストレッチ・運動など
11	あすなる会	音楽療法・筋トレ体操など
12	同友会たんぼぼ	ストレッチ・輪投げ・ポッチャなど
13	ハイビスカス	体操・フラダンス

No.	かよい〜の名	内容
14	めじろ台GGC	グラウンドゴルフなど
15	コミュニティーカフェ ひまわりママ	ころばん体操など
16	向丘クラブ	カーレットなど
17	文京カーレットクラブ	カーレットなど
18	湯島元気体操会	呼吸法・ストレッチなど
19	文京ノルディックウォーク友の会	ノルディックウォークなど
20	つづじクラブ	健康マージャンや輪投げなど
21	お手軽筋トレ ゆったりストレッチ	筋トレ・ストレッチなど
22	みんなの体操	ストレッチ・体操など
23	しのばず	カーレットなど・ゆる体操など
24	だれでもテニス汐見	体操・ソフトテニスなど
25	MEGUMI会	転倒骨折予防体操など
26	昭和体操火曜グループ	介護予防体操など

お問い合わせ：文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係
☎03-5800-2942

高齢者あんしん相談センター本富士が移転しました！

令和3年7月11日に高齢者あんしん相談センター本富士が移転しました。移転場所は、丸ノ内線、都営大江戸線「本郷三丁目駅」から徒歩1分のかねやすビル7階です。是非お気軽にご利用ください。



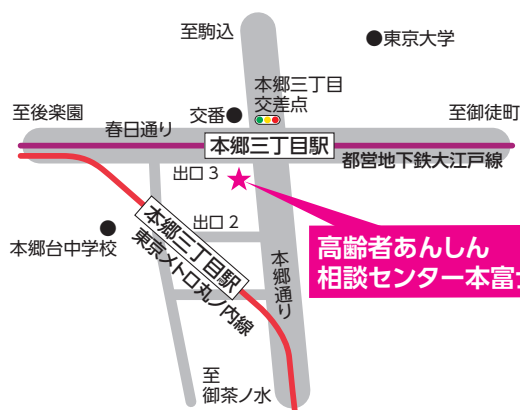
かねやすビルの7階です



入口



相談室



高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

～ 冬でも体を動かして転ばない体をつくろう! ～

寒い冬は運動の機会が減りやすくなります。また、冷えることで筋肉も硬くなりがちです。テレビを見ながら、家事の合間に、お家でできる運動を行いましょ！

Step 1. 座って体操 テレビを見ながらやってみよう！



つま先上げ

- ①背筋を伸ばして座る
 - ②かかとをしっかりと着けて、つま先を持ち上げる
- ★すねの筋肉に力が入っているか意識しながら行います



かかと上げ

- ①背筋を伸ばして座る
 - ②爪先をしっかりと着け、かかとを持ち上げる
- ★ふくらはぎに力が入っているか意識しながら行います

Step 2. 立って体操 料理の合間や歯磨きのついでにやってみよう！ テーブル等しっかりした物を支えに行いましょ。



もも上げ

- ①背筋を伸ばして立つ
 - ②太ももを持ち上げる
- ★後ろや横にふらつかないように注意します



あし上げ

- ①背筋を伸ばして立つ
 - ②かかとを後ろに持ち上げる
- ★膝は90度程曲がるように持ち上げます

運動時のアドバイス

- 呼吸は止めずに行いましょ。
 - 無理はせず、痛みを感じない程度に行いましょ。
 - 冬は空気が乾燥する季節です。こまめな水分摂取を心がけましょ！
- さらに・・・
お天気が良い日は外を散歩してみましょ！
適度な日光浴に運動が加わることで、丈夫な骨を作ることができます。



きれい&元気のレシピ vol.33

身体の中からあたたまりましょ

寒い季節に食べたいのはやっぱり汁物！このレシピは、だしいらすでかんたん。ことごと放っておけばほっこりスープのできあがり。食後、ぼかぼかするのが気持ちいいです。

冬は太陽が出ている時間が短くイベントも多いので、少しずつでも毎日同じ時間にお腹に食べ物を入れて、腹時計から生活リズムを整えましょ。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 ハピベジ で検索して
みてください。
<http://happyyasai.org/>



今回紹介したような野菜がとれるスープを集めた、
野菜おうちレシピのページもありますので、ご覧ください。
<https://happyyasai.org/festa2021/soup-recipe.html>



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

大根と手羽中のほっこりスープ

◆材料 (2人分)

大根	6cm	水	3カップ
鶏手羽中	6本	塩	小さじ1/2
エリンギ	1本	こしょう	少々
しょうが	2片		
にんにく	2片		

◆作り方

- ① 大根は6cm長さの短冊切りにする。しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは芽を取って薄切りにする。
- ② エリンギは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ 鍋に鶏手羽中、大根、しょうが、にんにく、水を入れ、あくを取りながら20分煮る。
- ④ エリンギと塩を入れてさらに10分煮る。
- ⑤ 器に盛り、こしょうをふる。



ここがポイント

骨つき肉のうま味が大根にしみこんでほっこりとした風味に。手羽元、手羽先でもおいしいです。