

2019年もあと数日で終わろうとしています。会員の皆様にとっては、どんな年だったでしょうか。佐久地域にとって最大の出来事は、10月12日の台風19号の来襲で甚大な被害を被りました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

出て鯉サポーターの1年を振り返ると、通所型サービスB事業を開始出来たことが最大の出来事でした。9月から開始し、利用者さんとの触れ合いと素敵な笑顔に出会えて最高の1年となりました。この経験を糧に新年度も更なる発展を期して活動したいと思う今日この頃です。会員の皆様の1年間のご協力に心より感謝申し上げ、新しい年を迎えたいと思います。

☆☆☆ お達者応援団育成塾レベルアップ講座最終回が終了しました！ ☆☆☆

地域の中で行われているサロンや健康運動教室の指導者リーダーを目指した方々を育成するお達者応援団育成塾レベルアップ講座の最終回となる第7回講座が12月17日に開催され、見事終了証を授与された方々13名が出て鯉サポーターにご入会して頂きました。

今後、地域包括ケアシステムの介護予防事業を担う団体の一員となり、地域に根差した活動をして頂ける方々であります。本当にご入会有難うございました。期待しております。新入会員の皆様をご紹介します。

岡村和江さん、川瀬初美さん、木内美佐子さん、黒岩妙子さん、酒井冴子さん、相馬喜美子さん、三島信江さん、土屋やよいさん、土屋光子さん、細萱美代子さん、山本文也さん、横山こずえさん、中里千恵子さんの各氏です。今後ともよろしく願いいたします。



工藤代表あいさつ



荻原副代表説明

☆☆☆ 「広域ずくの会」の研修・交流会を開催しました ☆☆☆



3年前に佐久保健福祉事務所長の小林良清先生が創設した「ずく出すサポーター」の方の代表者を中心とした、「広域ずくの会」が昨年発足しました。今回は参加対象を団体の代表に限らず、趣旨に賛同する方にも呼び掛けたところ26名の参加を頂きました。

遠くは長野市の古牧住民自治協議会の中村さんを始め、佐久穂町地域いきいき健康クラブの方やずくださーずの方々も参加いただきました。写真は鳥川先生の肩たたきと富士の山の歌に合わせた健康体操の指導状況です。

来年は、小布施町や御代田町、小海町、東御市など更なる広域での輪の広がりを検討します。

☆☆☆ 新そば振舞い教室を開催しました ☆☆☆

今年の新そばを、教室の利用者さんに三立て(挽き立て、打ち立て、茹で立て)で振舞いました。会場は、台所設備のある会場でないと茹でられないので、望月B教室、春日教室、青沼教室で試食して頂きました。会食された方からは、来年もお願いしますとのご要望をいただき、…………？



年越し蕎麦は、「細く長く健康長寿を願って！」食べるものです。昔から栄養学的に理にかなった食材で、年末は血管が老けやすく血圧が上がるため、蕎麦には血圧をあげる酵素の発生を抑える働きのあるルチン(ポリフェノールの一種)が沢山あります。(100gのそば粉はグラス1杯の赤ワインと同量です。)また、蕎麦には良質なたんぱく質(必須アミノ酸9種のバランスが良く、肉・魚と同じアミノ酸スコアが100)があります。蕎麦100gのタンパク質は14gで和牛ロース100gと同量です。

しかし、茹でるとタンパク質の65%が茹で汁に出てしまうため、茹で汁は捨てずに飲むか味噌汁の水代わりに使うか、蕎麦羊かんを作って食べましょう。ワンポイントアドバイスでした。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

1月以降転倒骨折予防事業教室等一覧(急な出・欠席の連絡は会場責任者まで一報を！)

日	集合時間	教室名	会場	日	集合時間	教室名	会場
6	13:00	臼田	あいとびあ臼田	16	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール
7	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	16	9:20	アクネスB	アクネス佐久平
8	13:00	浅間	佐久平交流センター	21	9:30	浅科	浅科ほのかホール
9	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール	21	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン
13	12:30	青沼	十日町公会場	22	9:00	岸野	シルバーランド岸野
15	9:30	望月	望月総合支援センター	23	13:00	お達者全体会	佐久平交流センター
15	11:30	望月そば会	望月総合支援センター	27	12:30	青沼	十日町公会場
15	13:00	中込	佐久市シルバーサロン	29	13:30	研修会	佐久市シルバーサロン

◎ 2月28日(金) 13:30集合、出て鯉研修会。佐久市シルバーサロン

「自分の姿勢を知ろう」をテーマにピラティス教室を開催します。講師は梅香育恵先生です。ヨガマットなど床に引けるものをご持参ください。ない方は出て鯉に7枚ヨガマットがあります。

◎ 3月27日(金) 15:00集合、出て鯉会員総会と懇親会。佐久市シルバーサロン他

会員総会:15:00集合、佐久市シルバーサロン(事業報告・決算、新年度予算・事業計画等)

懇親会:17:30集合、洞庭春中込店(佐久市中込2丁目14-14-22 電話:0267-62-1457)

会費:3,000円(お酒を飲む方は各自精算してください。)