

# 協力会員募集中!

「協力会員」とは、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。

2022年6月20日発行 No. 335



# さわやかさん

社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス  
TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274  
URL:https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html

品川 さわやか 検索

「さわやかサービス」とは、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。

## 報告

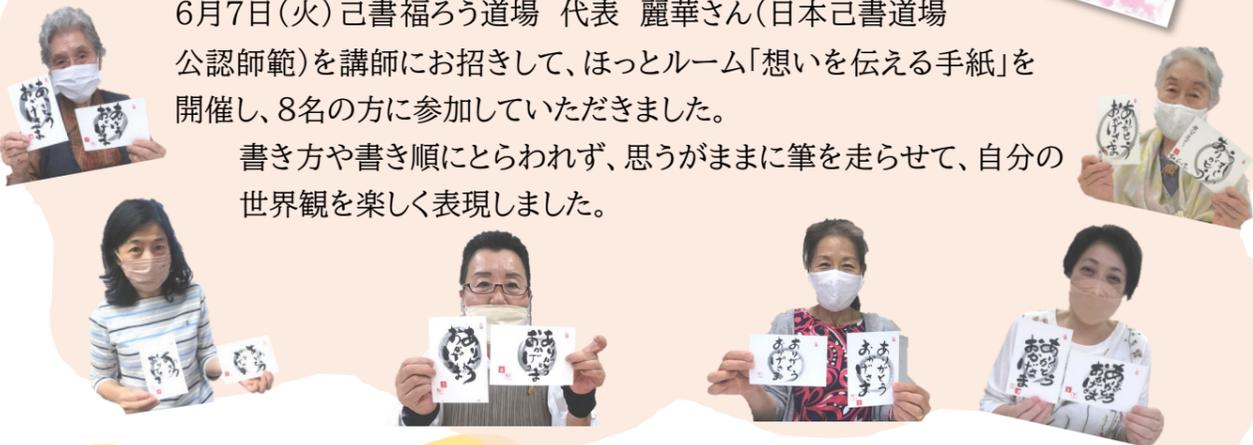
### ほっとルーム

## 想いを伝える手紙

おのれしよ

6月7日(火)己書福ろう道場 代表 麗華さん(日本己書道場公認師範)を講師にお招きして、ほっとルーム「想いを伝える手紙」を開催し、8名の方に参加していただきました。

書き方や書き順にとらわれず、思うがままに筆を走らせて、自分の世界観を楽しく表現しました。



ご参加いただいた皆様からは、  
「なかなかできない経験ができ、とてもよかった。」  
「楽しい時間をありがとう。おかげさま、本当にありがとうございました。」  
「また受講したい。」  
とのお声をいただきました。

参加者の皆さんの作品をご紹介します。



品川区社会福祉協議会のホームページ URL:https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html で「ニュースさわやかさん」がカラーでご覧いただけます!ぜひ検索してみてください。



## 食欲のない時に簡単にパッとできるメニュー



梅雨に入り、うっとうしい日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本格的な夏を迎える前に、「夏バテ」予防のためにしっかりと栄養を摂って体力をつけておきたいですね。そこで今回は、協力会員の平間浩子さんと高木正代さんに、食欲のない時に、簡単に調理ができて、おいしく食べられるメニューを教えてくださいました。



平間 浩子さん

あっさりしたものばかりでなく、タンパク質を摂ってくださいね。体の原料はタンパク質です。

### ① ニンジンご飯 【材料】(2人前)

- ・ごはん 2合
- ・シーチキン 1缶 (ちくわ、しらす干しで代用可)
- ・人参 (5cmをすりおろす)
- ・塩 (ひとつまみよりも少なく)
- ・コショウ
- ・牛乳 炊飯器炊き込み2合目盛りまで (水は入れない)
- ・お好みでパセリ、しそ



### つくりかた

- ①人参をすり下ろしておく。
- ②炊飯器に材料を入れて、必要な分量まで牛乳を入れる。
- ③炊飯器のたきこみご飯スイッチを入れて、時間になったら出来上がり☆

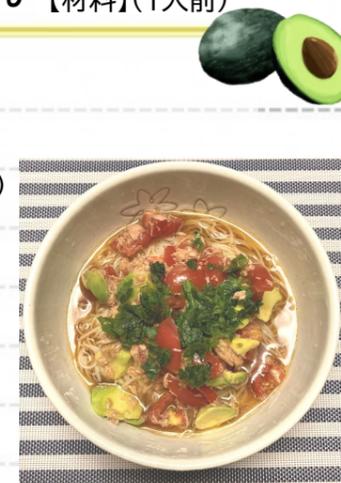


### アボカドとツナ

### ② 冷製トマトそうめん 【材料】(1人前)

- ・アボカド 1/2個 (皮をむき1.5cm角に切る)
- ・トマト 1個 (1.5cm角に切る)
- ・シーチキンパック 1袋(60g)
- ・オリーブ油 大さじ1杯
- ・青しそ 4枚
- ・そうめん 1束(100g)
- ・そうめんつゆ(ストレート)

(A)



高木 正代さん

お味とともに、見た目も大切です。盛り付けの仕方を工夫することで、食欲がアップしますよ。



### つくりかた

- ①そうめんをゆでて、冷水でしめて水けを切り、器に盛りつける。
- ②材料(A)を混ぜあわせ、そうめんの上のにせる。
- ③そうめんつゆをかけ、青しそを手でちぎり入れて出来上がり☆



# 毎日コツコツ 骨トレで梅雨にコロナに負けない体づくり



長引くコロナの影響で外出や運動の機会が減って体力が落ちてしまった。というお話をよく耳にします。梅雨に入り、雨が続くとますます外に出ることがおっくうになりますね。運動不足が続くと、体力だけでなく骨密度が低下して転倒や骨折のリスクが高まります。部屋の中でも、負担なく効率的に骨を強化できる「骨トレ」をご紹介しますので、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。続けることで何歳からでも骨密度を上げることができるそうです。



## かかと落とし

- ①両足を肩幅くらいに開いて背筋を伸ばす。
- ②ふくらはぎの筋肉を意識しながら両足のかかとを上げて3秒ほど制止する。
- ③両足のかかとを床にストンと落とす。1日30回(朝昼晩10回ずつでもOK!)立ち上がって行るのが難しい場合は座ったままでも大丈夫です。



骨に小さな刺激を与えることで『骨ホルモン』の分泌が促進されます。『骨ホルモン』は骨粗しょう症を予防するだけでなく、インスリンの分泌を促す働きもあるので血糖値の低下にもつながるのだそうです。(食後の運動が効果的!)



## 事務所お休みのお知らせ

令和4年7月9日(土)

**ビルの保守点検のため、事務所は終日休業となります。**

サービス利用や活動などに変更のある方はお早めに連絡をお願いいたします。



## さわやかサービス情報コーナー

### 7月の予定

8日(金)	14:00~	専門研修
	16:00	「スマホ ワンポイント講座」
25日(月)	13:00~	協力会員
	15:30	募集説明会・入門研修

### 令和4年 5月の実績

新規登録利用会員	9名
新規登録協力会員	6名
サービス相談件数	46件
サービス利用世帯数	234世帯
活動協力会員数	146人
利用回数(家事・移送)	857回
利用時間(家事・移送)	1249.5時間

## 編集後記

東京も梅雨入りしましたね。雨に濡れる紫陽花が美しい季節になりました。気持ちはさわやかに過ごしていきたいですね。(H.M)

