

新型コロナウイルス感染症対策 第3号 いきいきクラブ通信

発行日：令和3年4月
発行所：宮城県大崎市古川福沼3-9-86
特定非営利活動法人ハッピーート大崎
電話番号：090-8610-8870
FAX番号：0229-22-7880
活動場所：吉野作造記念館ラウンジ
宮城県大崎市古川福沼1-2-3

野菜の花シリーズ「野菜の花です。何の花でしょう」



みなさんお元気ですか？ 「はい」元気で！

こんな問いかけに、こんな返事が返ってくるといいなあ～。

いきいきクラブの皆さん、お久しぶりです。

新型コロナウイルス感染症の収束の先が見えずにいます。宮城県では、感染者数が多く宮城県独自の緊急事態宣言だけでなく、まん延防止等重点措置の宣言が出されています。

それに伴い「いきいきクラブ」も休止となっています。

振り返ってみると、昨年3月から6月までの4ヶ月間は「いきいきクラブ」が休止となりました。その間に教室生の約3割が「いきいきクラブ」を退会し、さらに退会した人の7割が介護保険の利用者に移行していました。驚く事でした。その結果、利用者の減少がどの教室においても見られました。

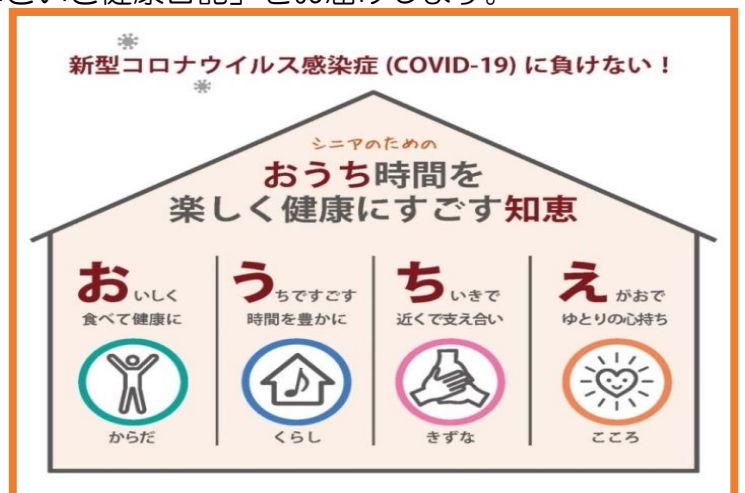
「コロナに負けない」新型コロナ長期戦に向けて心と体づくりのためには、「運動」と「食事」と「口腔ケア」と「心の健康」が大事とされています。

大事な教室の仲間の皆さんと元気にいきいきと1日も早くお会い出来る日が来ることを念じて、今年もまた、「いきいきクラブ通信」や「私のいきいき健康日記」をお届けします。

是非活用して欲しいです。(担当木村まき子)

♡大事な家族や友人等を守るために、
今一度、コロナ感染症予防対策を
確認してみましょう！

答え① 春菊 ②人参 ③ 冬を越した白菜



令和3年度「いきいきクラブ」の目標と各教室の「テーマ」は

健康寿命延伸のために**筋力アップ**を図ろう

～人生100年時代を生きるために～



どの教室においても**筋力アップ**を図っていく取り組みを強化した内容で進めていきます。

「栄養教室」のテーマ

たんぱく質を3食食べて

筋力アップ!

「口腔教室」のテーマ

おいしく食べるために

筋力アップ!

「運動教室」のテーマ

筋力アップが

元気の秘訣!

4月の栄養教室 予定では

「私たちの体は何でできているか」
について学ぶ予定でいました。

「何でできているかって」と言うと、それは、皆さんご存じの通り

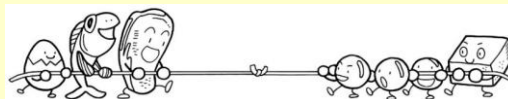
「たんぱく質」でできています。

「髪の毛」も「心臓」も「筋肉」も
「骨」も「爪」も……です。

残念ながら4月の「いきいきクラブ」
は開催できないので、資料をお届けする
ことにしました。

詳しくは資料をご覧ください。

毎食、肉や魚、豆腐や納豆などのどれか
ひとつを食べるようにしましょう。



しんきかく
新企画

誌上 **「いきいきクッキング」** がスタート



新型コロナウイルス感染拡大を防いでいくために、これまで行ってきた「簡単クッキング」と「試食」は中止となっていました。そこで、今年度から、旬の食材を使った料理や元氣や免疫力をアップする料理を「いきいきクッキング」として「レシピ」の提供を行っていきます。どうぞ、お楽しみに。♡♡♡

◆最後にとっておきの耳より情報をひとつ



私たちが日常的に使っているペットボトルのキャップは、ある時は計量スプーンの大さじ1杯（弱）として、また、大根や人参の皮むきとして活用できるのです。