



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

日高町の高齢化率は、10月調べで、28%、全道で118位です。すでに日本では人口の減少がはじまっている中、特に75歳以上の高齢者が増加していることが、大きな課題となっております。

私たちは、年齢を問わず、その人なりに笑顔で、元気にいきいきと生活できることを目指しています。

そこで、超高齢化社会に立ち向かうために今回は、元気に、楽しく、介護にならないようにするための体操をご紹介します。

『ふまねっと運動』って聞いたことありますか

『ふまねっと運動』ってなに？

ネットを踏まないようにまたぎ越す運動です。50センチ四方のマス目をふまないように、注意深く、引きずらないように歩きます。

『ふまねっと運動』の効果

- ① 歩行時のバランス力をつけて、転倒を予防します。
 - ② 歩く際に足を右から出したり、左から出したり、手を使うなどの工夫の積み重ねで、認知症を予防します。
 - ③ レクリエーション感覚で、楽しみ、笑う機会となり、元氣になれます。
 - ④ 現在は、写真のように依頼のあった老人クラブで、『ふまねっと体操』を紹介しています。
- 準備体操からはじめます。この準備体操も大切で、普段使っていない体の各部を無理のない程度に、頭の体操も交えて、楽しく動かせます。



ネットを使用し、簡単なステップから少人数ではじめます。杖をついている方でも取り組みます。



後半は、足を右から出したり、左から出したり、手を使ったり、歌にあわせ、からだと頭を使います。



体験してみたい方、自治会や老人クラブ、各種団体など10〜20人位集ったデモ体験に伺いますので、

門別地域包括支援センター

電話01456-2-6789

へ連絡下さい。

〔赤坂布世〕

「認知症サポーター」

養成講座のお知らせ

認知症は、症状が進むと生活に支障が出てきます。家族や周囲の方の心温まる手助けにより住み慣れた家、地域での生活ができます。

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守って下さる「認知症サポーター」を日高町にたくさん増やし、認知症の方が安心して生活できることを目指しています。

10人以上集ったら養成講座を実施しますので、気軽にお問い合わせ下さい。

詳細は、日高町ホームページにも掲載しています。

《お問い合わせ先》

門別地域包括支援センター

電話01456-2-6789

男子厨房に入る！

男の料理教室（日高地区）を開催します。昨今は単身赴任や女性の社会進出、また趣味の弁当づくりなど、男性も台所に立ち料理をする機会も増えました。去年は13名の参加があり好評でした。腕に覚えの有る方もない方も奮ってご参加ください。

- 1 日 時 平成23年1月13日（木） 18:00～22:00
- 2 会 場 こもればいホール（使用できないとき町民センター）
- 3 対 象 男性
- 4 持 ち 物 エプロン、髪を覆うバンダナなど
- 5 メニュー
 - ・長いものハンバーグ
 - ・根菜の生姜スープ
 - ・タコとサーモンのマリネ
 - ・季節の果物ヨーグルトあえ
- 6 講 師 日高地区保健推進員

〔申し込み・問い合わせ先〕

日高総合支所 住民生活課

電話 01457-6-3173

※平成23年1月6日（木）までにお申し込みください。



保健推進員さんの

おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを、4回シリーズで皆様にご紹介したいと思います。

第1回目は、毎年日高地区で行われている樹魂まつりでも定番メニューとして定着しつつある「つぶ飯」をご紹介します。

▼材料 <約8杯分>

- ・米・・・・・・・・4合
- ・つぶ・・・・・・・・200g
- ・だし用昆布・・・1/4（10cm程）
- ・みりん・・・・・・・・カップ1/2
- ・酒・・・・・・・・カップ1/2
- ・しょうゆ・・・カップ1/4
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
- ・塩、白ごま、紅ショウガ・・・適量



▼作り方

- ①圧力鍋につぶと、みりん、酒、しょうゆ、砂糖と昆布を加えます。
- ②圧をかけて10～15分ほど煮ます。
- ③炊飯器に米と②のつぶの煮出し汁（冷ましたもの）にプラスで4合の目盛りまで水を足して炊きます。
- ④ご飯の上に食べやすく切ったつぶのをせ、白ごまを振りかけ、紅ショウガを添えて盛りつけます。

是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

