

地域包括支援センターだより 第42号

令和3年3月 発行：加美町地域包括支援センター

☎63-3600

～ 地域でのつながりを力に ～

現在コロナ禍の中で、以前のようにミニデイサービスや健康体操など人が集まっていた活動を行うことが難しい状況にあります。このような中でも、3密を避ける、活動時間を短縮する、屋外で活動するなど感染症対策を行いながら、工夫をして地域での活動を続けている団体も多数あります。

その数ある団体の中で、西上野目1班の方々が毎朝行っているラジオ体操の活動が、全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）で発刊している地域支え合い情報90号に掲載されました。裏面に掲載記事を紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大以降、「外出を控えている」「人と会わないようにしている」という声も耳にします。このような時期だからこそ、お互いに感染症予防に努めながら、身近な人同士声をかけあい、地域でのつながりや支え合いを大切にしていきたいと思います。

また、同じように自主活動を続けているよ！！活動再開したよ！！という団体さんがございましたら、地域包括支援センター（☎63-3600）までご連絡お願いいたします。

レンジでかんたん♪ クッキング

■レンチン蒸しどり

材料（3人分）

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・鶏むね肉 | 1枚 | ・ねぎ | 1/2本 |
| ・白菜 | 2枚 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・人参 | 5センチ | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・えのき茸 | 1袋 | | |

一人分の栄養価

エネルギー：235kcal
たんぱく質：15.5g
塩分：0.9g

①鶏肉は、半分に切って、一口大のそぎ切りにする。白菜は縦半分に切り、芯を一口大のそぎ切り、葉も大きさを合わせて切る。えのきだけは石づきを外して半分の長さに切る。

②ねぎは、縦4つ割りにし細かく刻む。

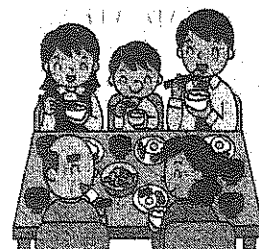
③耐熱の器に、白菜、人参、えのき茸を敷き、鶏肉が重ならないようにのせ、ねぎをかける。

④ふんわりラップをして、600Wで6分程度加熱する。

⑤あわせ調味料をかけていただく。

★ポイント

蒸し鶏は、しっとりした歯ざわりです。多めのねぎがおすすめです。
合わせ調味料にラー油を加えたり、酢を加えて味に変化をつけることもできます。



裏面もご覧ください

場の力 集いから生まれる活力

朝8時30分

今日もうラジオ体操で

一日が始まる

リズム良く、活発に身体を動かして

体操後のおしゃべりも楽しい

雨の日も、雪の日も欠かさず

毎日活動が続けてきた

こうして楽しく、

元気に集まることが、

元気の秘訣かもしれない

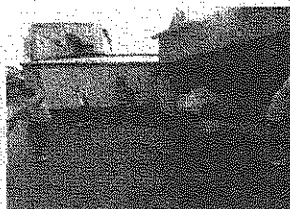
なじみの仲間と集う



ラジオ体操後、おしゃべりに興じる参加者（左端が大類久美子さん）



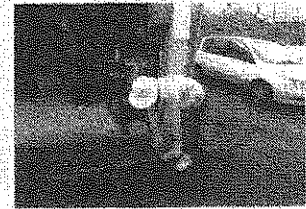
朝日が差し込むなか



早朝の新鮮な空気をたっぷり吸いこんで体操



身体もボカボカに（この日は加美町社会福祉協議会職員も参加）



こんなに身体が柔らかくなった、と参加者

宮城県加美町◎ラジオ体操

加美町西上野目行政区の民生委員・

児童委員の大類久美子さんは、昨年9

月から健康維持の目的で、毎朝ラジオ

体操を始めた。区の1班の住民に手紙

を配ってお誘いし、70、80歳の約10

人が参加している。

商店のガレージ前のスペースを借り

て、朝8時30分から体操に取り組む。

体操後にはおしゃべりで盛りあがる。

話題は、季節のことや世間のこと。最

近は「コロナにみんなで気をつけつべ

な」と注意喚起し合う。コロナの影響

で今年4、5月は休止したが、6月

末から再開。マスク着用で、距離を取っ

て、活動する。

体操中に、通勤や通学、通院などで

通りかかる人や車があれば、挨拶を交

わす。互いに変わりないかわかり、ゆ

るやかな見守りにもなる。

腕が不自由だった人も改善するな

ど、日々の体操は力になっている。

参加者は、「みんなと会るのが一番。

ここで身体を動かすと楽になる」「情

報交換になる」「ここに来ないと1日

が始まらない」と教えてくれた。結婚

後にここに住んで以来の顔なじみ同士

で、おかずをお裾分けするような日頃

の関係がある。「とても住み良い地域」と口々に語る。この日はあいにく小雨

だったが、空には晴れ間がのぞき、虹