

「歩く習慣のない方」「普段、散歩をしている方」大歓迎!!

健康ウォーキング講座

歩き方を見直してウォーキングを始めませんか？

日時

2024年12月22日(日)

10:00~11:30

場所

鈴溪会館

常滑市小鈴谷字荒子103-1

持ち物

飲み物・スマイルポイントカード
上履き・スマイルカレッジ参加記録表

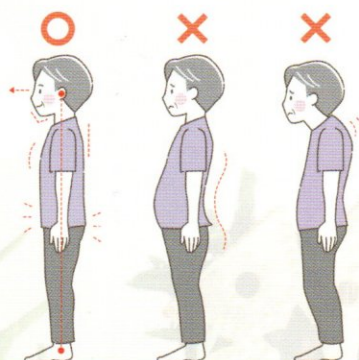
内容

講師

講義：ウォーキングのポイント3選

からだ測定：歩行テスト・握力

最新AIによる
姿勢分析



理学療法士
新美 杏介
(株)介護コネクティブ

申込先

とこなめ南部高齢者相談支援センター

定員30名

TEL:0569-34-7128

申込期限 12/13(金)



申込QRコード



南陵中だより

校訓 「命を大切にし 頭を使い 汗を流す生徒」



南陵中HP

令和6年11月27日

第9号

赤く燃え 青く繋がり 黄色く輝け！ 未来を創る南陵祭

南陵中生一人一人の持ち味を生かして創り上げた南陵祭。ステージで、フィールドでいきいきと輝く姿を魅せてくれたみなさん、ありがとう！すてきでした！！そしてそのがんばりを称え、声援を送り、励まし、支えたみなさんも、本当に素晴らしかった！みんなで創り上げた南陵祭を南陵中学生のこぼれで振り返ります♪

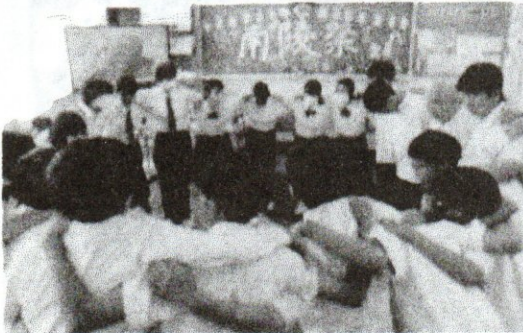
1年生の振り返り ～初めての南陵祭～

○みんなが今まで見たことのないくらい、本気でやっていた。
みんながみんな輝いていた！
来年は絶対勝つ！！

○みんなでやることだから自分だけじゃない。自分だけじゃないから、みんなのことも考えなければならぬ。合わせるのは大変だったけれど、それでも絆が深まる感じがしてすごく楽しかったです。

○みんなで一つになって、まとまってやりきったら達成感を味わうことができ、それはとてつもなく楽しい！ということであらためて学びました。

○吹奏楽部コンサートでは、部活動の努力の成果が見られたと思った。エキサイトステージでは、みんなの趣味や得意なことを知ることができてよかった。

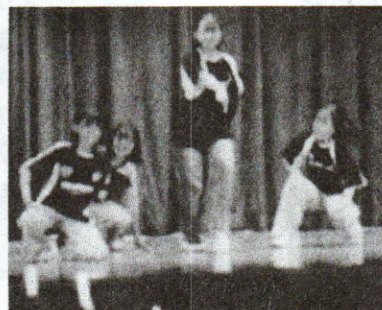


○いろいろなエキサイトステージがある中で、ソロシンガーが印象に残っている。「アイドル」の曲に合わせて、会場全体が一つになる感覚が忘れられない。

○ソプラノは最初高い声過ぎて全く声が出なかったけれど、放課の時間にパート練習をしているうちに高くても大きな声が出るようになった。本番すごく緊張してひな壇に上がったとき、足がかがかくして怖かったけれど、しっかり指揮者を見て歌うことができた。

○クラスの団結力、仲間との友情が深まった感じがしました。来年は今年よりも、もっともっと上を目指したいと思いました。

○全力で楽しむためには、誰よりも自分が頑張ることが大切だということが分かった。



とこなめ 南部 通信

Vol.27

とこなめ南部高齢者相談支援センター
2024.12 発行

脳活に新しいこと始めませんか？

誰もが心配する認知症。物覚えの悪さ、忘れっぽさ、心配になりますよね。これを予防するためには、

- ① バランスの良い食事 ② 十分な睡眠 ③ 習慣化された運動
- ④ 新しい趣味や知的好奇心を持つこと
- ⑤ 楽しいと感じられる体験を増やすこと
- ⑥ 社会参加をして会話の時間を多く持つこと



この3つが特に効果的だとも言われています。大切なことは、見るだけでなく自ら実践すること、行動を起こすこと。新しい料理やガーデニング・囲碁・麻雀・スポーツを始めてみるのもいいですね。

また、これをきっかけに人と集まったり、楽しい時間をともに過ごしたりする仲間ができれば効果倍増です。こういった活動により、新しい神経細胞が生まれ記憶力の向上に役立ちます。

LINE公式アカウント

センターのLINEの公式アカウントを開設しました。介護予防や健康づくりに関する情報やイベント情報を発信します。ぜひお友達登録して下さい。



ボッチャクラブのお誘い

テレビでスポーツ観戦をするだけでなく自分がプレイヤーになることが何より肝心。仲間と行うスポーツの中で、戦略を立てることが脳への刺激になります。

日時：第2火曜日(1回/月)
場所：サザンアリーナ



初心者でも大丈夫！
ぜひご参加を！

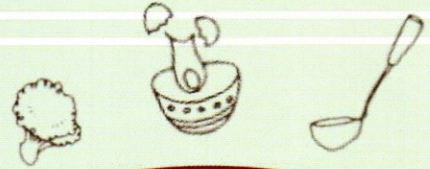
申込みは ☎ 34-7128 お願いします

レシピは
公式LINEでも
配信します

フレイル予防レシピ 落とし卵の豆苗みそ汁



みその量を減らして、豆乳のコクを利用することで美味しく減塩◎



油揚げや卵を入れることでたんぱく質・エネルギーをプラス！

材料(1人分)

- ・豆苗 1/4パック (25g)
- ・油揚げ 1/4枚 (15g)
- ・鶏卵 1個
- ・だし汁 200ml
- ★無調整豆乳 大さじ1/2
- ★みそ 大さじ1/2

【栄養価(1人分)】

エネルギー：187kcal
たんぱく質：14.1g
脂 質：12.5g
炭水化物：3.4g
食 塩：1.6g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

作り方

1. 豆苗と油揚げは5cm幅に切り、油揚げは湯通して油抜きをする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ってきたら卵を割り落とす。
3. 油揚げを入れ、蓋をして弱火で約3~5分加熱する。
4. 豆苗を入れて火を止める。★を溶き入れ、お椀に注いで完成。

● 豆乳の代わりに、牛乳またはケチャップを入れてもよいです♪



【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業】

中北薬品株式会社 管理栄養士 監修

とこなめ南部高齢者相談支援センター
☎0569-34-7128 /住所:常滑市刈屋町1丁目58

センターのホームページです。
センターの活動などを
ご覧いただけます。



ポッチャ教室



ポッチャは、ボールを転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにマーカーボールに近づけるかを競うリ克雷ションスポーツです。

年齢、性別、障害のあるなしにかかわらず誰もが楽しめます。

みなさんの参加をお待ちしています。

- ◆ 開催日 令和7年 1月18日(土)
(南陵サザンアリーナ)
- ◆ 主催 常滑市体育協会体育振興部南陵支部
- ◆ 時間 午前9時30分受付 10時 ~ 12時(正午)
- ◆ 会場 南陵サザンアリーナ
☎ 090-6468-0522 山本英樹
- ◆ 内容 初心者競技説明およそ25分 実技およそ95分
- ◆ 対象 南陵地域の子供さんからお年寄りまで(先着30名)
- ◆ 参加費 100円/人 (保険料含む) 【参加費は当日受付時に徴収】
飲み物をご用意します。
- ◆ 申し込み 12月25日までは小脇公園に用意してある指定用紙に記入申し込み
1月6日から12日は南陵公民館に用意してある指定用紙に記入申し込み
よろしく願いいたします。
- ◆ 締め切り 令和7年1月12日(日)
- ◆ 持ち物等 運動のできる服装 ・ タオル ・ 運動靴
- ◆ 問合せ先 常滑市体育協会南陵支部 担当 山本 電話090-6468-0522
- ◆ 講師 南陵支部役員
- ◆ その他 先着順に受付ます。受付印をもって受付完了と致します。
改めての案内はしませんので本要項内容をご確認いただきご参加ください。
参加中の怪我は、保険対象の範囲内となります。



とこなめふくしレポート



スマイルポイント抽選会 (2024秋期) 記念品当選番号



・お米受取券(知多米こしひかり5kg) 15名様

こ	ま	な
17・54・118・143・183・277・366・384・414	38・170・196	149・192・231

・安心米(非常用ごはん) 25名様

こ	ま	な
32・67・71・72・96・163・314・323 406・422・458・512・599・627・638	40・84・141 152・141	6・74・89 91・165

・フリーズドライみそ汁 25名様

こ	ま	な
12・25・48・132・193・214・250・269 372・413・415・456・506・536・562	81・97・113 115・173	19・56・70 76・182

・食器用洗剤 35名様

こ	ま	な
29・49・74・76・107・182・187 229・294・359・403・408・417 421・436・445・478・492・505	19・73・87・129 159・180・184・195	23・67・95・102 116・125・134・136

・災害用トイレ 10名様

こ	ま	な
20・161・166・210・457・508	16・146	15・211

※記念品の当選番号以外の抽選券(外れ券)は参加賞と交換できます。

※記念品の引き換えは、2025年1月23日(木)までをお願いします。

記念品の引き換えは、社会福祉協議会(とこなめ市民交流センター)・ふくしの窓口常滑中央・南部高齢者相談支援センター窓口で行います。

