2022年
冬号

オレンジカフェ
すまいる通信

徐々に寒さが厳しくなり、冬本番を迎えております。
私は、外の寒さを眺めながら、温かい室内でぬくぬくと丸まって過ごすのが冬の醍醐味となっております。
皆さま、いかがお過ごしですか？

楽 すまいる歳時記

厳冬期である寒の内。1年でもっとも寒い季節ですが、春に向けてのエネルギーを蓄える大切な季節でもあります。エネルギーを貯めましょう！

○貯筋（ちょきん）のすすめ

寒さで体を動かす機会が減っていませんか？活動量が少なくなると、筋力・体力が衰え、春を迎えていざ、体を動かそうとしても思うように体が動かない『フレイル』状態になっている恐れがあります。
そうならないように、いつもより10分散歩時間を増やす、家の中で筋トレをするなど、冬の間も運動をつづけ、元気に春を迎えましょう！！

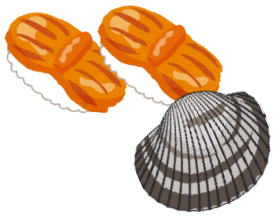
杜の都のきほん体操の一部です。
もっと、知りたい方はご連絡ください！

【冬の運動時の注意点】

- 冬場は血圧が上昇しやすいので要注意
- 体を急に冷やさないようし、ウォーミングアップを十分に行う
- 帽子、手袋、靴下などで体を温かくする
- 体が温まるごとに1枚ずつ脱げるように、重ね着をする
- 衣類内に湿気がこもるのを避ける

○旬な食べ物

大寒ごろに旬を迎えるのが赤貝。名取の閖上はその名産地として知られています。閖上赤貝は、高級食材として知られていますが、閖上では新鮮な赤貝を使用した『丼』や『にぎり』が食べられます。
最終ページに、美味しいレシピ♪がありますので、是非、お試しください。
旬のものを楽しく美味しく食べるのは体にとっても良いことです。但し、食べ過ぎには注意しましょう！



ご報告

便 すまいるオンライン

『すまいるオンライン』も3回目！参加者の皆様もスタッフも何となく、オンラインに慣れてきたように感じます。

10月22日(金)に開催した『すまいるオンライン』では“お口の健康”がテーマ！言語聴覚士の中川さんより「噛むこと」の大切さを教えていただくとともに、バイオリンの演奏を聴きながらゆったりとした時間を味わうことができました！

講話の際はこんな感じでしております(^^♪

定番の最後にみんなでパチリ☆

今回の目玉企画☆中川さんによるバイオリン演奏♪

開催前の待ち時間のお楽しみ
ゲームや体操もやっております(´艸`)

【参加者の声】

わかっているつもりがまだ解らない事が有りメモしました。

「噛む大切さ」は、いつも感じていましたが、現在、自身の健康な歯は12本だけ、つめものの歯は4本、あとは部分入歯。残った歯を大切にして、よく噛んで食べる事の大切さを知りました。

機器の取扱いを丁寧に教えていただき自宅まで対応に来て…軽快なダッシュ力に感激しました。ご親切ありがとうございました。

スマホの使い方を教えて頂いて、なんだかこれからの時代を少しは、のぞけそうで嬉しいです。ありがとうございました。

講話の一部をご紹介！

噛むことの効果　～卑弥呼の歯がいーぜ～

ひ 肥満予防：噛むことで脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐ。

み 味覚の発達：噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かる。

こ 言葉が明瞭に：口腔周囲筋が発達し表情が豊かになり、口をしっかりあけて話すことできれいな発音ができる。

の 脳の発達：噛む運動により脳を活性化させる。

は 歯の疾患予防：噛むことにより唾液が分泌され口をきれいに保つ。

が ガン予防：唾液の酵素内に発がん物質の作用を抑える働きがある。

い 胃腸の働きを促進：よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助ける。

ぜ 全身の体力向上：力を入れる際に歯を食いしばるための筋力を維持する。

こちらはご参考まで！

口腔機能低下予防の「パタカラ」体操

参加者の皆さんは、機材を借りた方もいれば、ご自身のパソコンやスマートフォンで参加した方もおられました。
『パソコンやスマートフォンは苦手だな～(´Д`;)』という方もおられましたが、やってみたら大丈夫だった！というお声もいただいております。
好奇心とチャレンジは元気の秘訣です！！
様々な人とのつながり方にチャレンジしてみませんか？

次回　すまいるオンライン

令和4年2月22日（火）　14時～予定

挑 すまいるチャレンジ

旬のレンコンを使って

とろ～りあったかレンコンスープ

レンコンの主な成分である糖質（でんぷん）は、体を温める作用があります。その他、ビタミンCや食物繊維もたっぷり含まれています！！

【材料】(2人分)
- ・レンコン　80g（皮をむいて）
- ・水　60ml
- ・コンソメ（固形）　1/2個
- ・バター　4g
- ・牛乳　200ml
- ・塩・胡椒
- ・パセリ、オリーブオイル

【作り方】
① レンコンは皮をむき、水につけておく。
② レンコンをおろし金ですりおろす。
③ 鍋に②のレンコン、水、コンソメ、バターを入れ火にかける。
④ とろみがつくまでよくかき混ぜながら煮る。
⑤ 牛乳を入れて混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
⑥ 器に盛り付ける。お好みで刻みパセリやオリーブオイル少量をかける。

レンコンをすりおろし！

鍋にレンコン投入

【皆さんの近況をお知らせください！】

最近の出来事、冬の過ごし方、レンコンスープを作ってみた！という声、ご自身の作品など、「すまいる交流広場」に是非、お寄せください。

＜送付先＞　※どちらか一方に送ってください。

①東北福祉会 せんだんの館　〒981-0962　青葉区水の森3-43-10
TEL:303-0371　FAX:277-0732
担当：斗米（とまい）、小渡（こわたり）

②双葉ケ丘地域包括支援センター　〒981-0924　青葉区双葉ヶ丘2-9-2
TEL:275-3881　FAX:275-4786

【発行元】（令和４年１月24日）
東北福祉会 せんだんの館　TEL:303-0371
双葉ケ丘地域包括支援センター　TEL:275-3881