



ココカラ

特集

楽しく活動している

グループ紹介



マジック同好会カッター

[第2・4木曜日 午後6時30分～8時30分 / 生涯学習センター(西浅草3-25-16)]

どんな活動？

マジックの先生と共に、カードやリング、ロープなど色々な道具を使ったマジックに挑戦しています。発表会ではグループ内で腕前を披露し合い、お互いに楽しんでいます。初めての方は簡単なマジックから始められます。

グループからひと言

見ている人も楽しませられるのがマジックの醍醐味！よく喋り、頭や手先を使って脳も刺激されます。不器用な人でも何歳からでも大丈夫。マジックで楽しく若返りましょう！



もくじ

- たのしく活動中！自主グループ紹介
- あったか冬レシピ
- 注意！ヒートショック
- 健康情報DVD配布中

たのしく活動中! 自主グループを紹介します

メンバー募集中

台東区 介護予防・地域支援課
☎ 5246-1295 FAX 5246-1179
https://www.city.taito.lg.jp/
問い合わせ先

台東太極拳クラブ

[毎週水曜日 午前9時45分~正午 / 台東一丁目区民館(台東1-25-5)]



グループからひと言

太極拳は階式呼吸を取り入れ、リラックスや自律神経の安定に効果があります。なごやかな雰囲気楽しく活動することで、体だけでなく心の健康にも繋がっております! みんな元気に活動しています!



どんな活動?

基本の型から剣を使ったものまで(簡化24式、88式、32式剣)、個人のレベルに合わせて活動しています。丁寧な準備運動が好評です。指導者による健康情報のお話もあり、とても勉強になります。毎週水曜日に練習しており、活動が老化予防に役立っています。



32式 剣



個別のシークチャーを受けられるので初心者の方でも安心!

根岸背骨コンディショニング

[毎週月曜日 午後2時~4時 / 根岸社会教育館(根岸5-18-13)]



グループからひと言

難しい動きはありません。自分のペースに合わせて行うことができます。身体を揺らしたり伸ばしたりすることで体があたたかくなっていき、ゆっくりと身体がほぐれていくのがとっても気持ち良いです。感染予防の対策をとりながら楽しくのびのび活動中!



どんな活動?

ヨガがベースの全身体操をおこなっています。月に4回行っており、うち2回は先生を呼んで指導を受けています。



タオル等を使って体を伸ばしたり



立ち上がって上半身をほぐす動きもあります

わかば会(書道)

[第2・4水曜日 午後2時~4時 / 千束社会教育館(浅草4-24-13)]



グループからひと言

わかば会は、平成3年から活動開始し、それぞれの力量に応じて何でも楽しむことをモットーに活動を続けています。練習の成果は普段の手紙や年賀状に活かされています。



どんな活動?

大筆・小筆・ペン習字・仮名を行って楷書・行書・草書を練習し、日々鍛錬しています。また、年に1回、区のサークルフェスタに展示をしています。



アンサンブル・マーキユリー (クラシックギター合奏団)

[毎週火曜日 午後7時~9時 / 生涯学習センター(西浅草3-25-16)]



グループからひと言

演奏会がモチベーションとなり、一人一人が自分のペースで練習しています。練習が辛いときも、みんなが励まし合いながら、和気あいあいと楽しく活動しています。

どんな活動?

活動開始から18年目になりました。年2回の親睦発表会、年1回のはばたき21男女平等推進フォーラムでの演奏会を行っています。先生の指導のもと、1曲を1年かけてじっくり練習しています。



コロナ禍での注意事項

● 今回紹介したグループはすべて、マスクの着用・手指消毒・監視を
開ける、換気等の感染対策をとった上で活動しています。

● 新型コロナウイルス等の影響でグループ活動は中止・変更になる場合があります。
詳細は介護予防・地域支援課までお問合せ下さい。

あったか
冬レシピ

お手軽ごはん 鮭玉丼

●材料 2人分

- ・ごはん 300g
 - ・鮭缶(水煮) 80g
 - ・長ねぎ 40g
 - ・ほうれん草(冷凍) 40g
 - ・卵 2個
 - ・だし汁 大さじ4
 - ・しょうゆ 大さじ2/3強
 - ・みりん 大さじ2/3
- または
めんつゆ(3倍濃縮)
大さじ1強+水

●作り方

- ① 鮭は適当な大きさにほぐす。長ねぎは斜めうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁、調味料を入れ、長ねぎとほうれん草を加えて煮る。
- ③ ②に火が通ったら、①の鮭を入れて温め、溶き卵をまわし入れて火を通す。丼にご飯を盛り、上にのせる。

👉 缶詰や野菜の種類を変えたり、きのこを加える等、お好みでアレンジしてみてください。



栄養価(1人分)
エネルギー:425kcal たんぱく質:20.3g 脂質:9.5g
食塩相当量:1.5g



冬は特にこわ〜い… ヒートショックにご用心!

ヒートショックとは?

温度の急激な変化によって血圧が大きく変動するために、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、めまいや失神から転倒や溺死に繋がる危険な現象です。

入浴中の死亡の約半数は、気温が下がる12月~2月のうちに起こっています。また、浴室での死亡者のうち、実に9割が65歳以上の高齢者となっています。しっかり対策をして予防しましょう!

コロナ禍では…
換気の際の温度差にも注意!



予防のための生活の心得

水分補給

入浴で知らぬ間に脱水を引き起こすことも。入浴前後はコップ1杯の水分摂取を!



ゆっくり立ち上がる

浴室やトイレでは手すり等に掴まり、ゆっくり立ち上がって出しましょう。



温度差を少なく!

トイレ・脱衣所・浴室は暖房器具などでも、入浴は比較的外気温が高い日没前に。長風呂、熱いお湯は避け汗ばむ程度で上がりましょう。



夕食後・飲酒時は×

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりにくい危険。入浴は避けましょう。



自宅でできる運動や健康情報の

\\ DVDを配布 \\ しています

問合せ

介護予防・地域支援課 ☎ 5246-1295

ご希望の方は、上記またはお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

自宅でできる運動

リニューアル

・ころばぬ先の健康体操

地域で活動している体操サポーターおすすめの体操や脳トレを特集しています。

ころばぬ先の健康体操は、区オリジナルの体操で足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。



足の突き出し運動

健康情報

・お口の体操編

だ液腺マッサージ: 口の健康に欠かせない「だ液」を増やすマッサージを紹介しています。

パタカラ体操: 舌や唇など、お口の筋力向上のための体操です。

・生活動作編

生活動作で、ながら介護予防: 日常生活の中で、家事をしながら出来る簡単な運動を紹介します。区内の病院で活躍している作業療法士が監修しています。

Youtube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

- ① (Part 1) 「ころばぬ先の健康体操 & 脳トレ」
- ② (Part 2) 「ころばぬ先の健康体操 & 脳トレ」
- ③ 「お口の体操 だ液腺マッサージ編」
- ④ 「お口の体操 パタカラ体操編」
- ⑤ 「生活動作で、ながら介護予防」

①



③



⑤



②



④

