



新春もちつき大会

東部準備ブロック **1月11日(土)** 午前10時～12時予定
(いのこしの樹) 参加費：100円

あじまブロック **1月19日(日)** 午前10時～12時30分予定
(あじま診療所駐車場) 参加費：100円

西区ブロック **1月19日(日)** 午前11時～午後1時予定
(西区くらしのセンター) 参加費：100円

わかばブロック **1月26日(日)** 午前9時30分～12時予定
(生協わかばの里駐車場) 参加費：100円

※いずれも雨天決行です
※もちがなくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。

申込・問い合わせ先 / 北医療生協 事務局 ☎ (052) 914-4554

上飯田健康まつり

北病院ブロック

笑顔いっぱい 心も体もほっかほか!

●日時 / 12月15日(日) 午前10時～午後2時

●会場 / 北病院、すまいるハートビルなど ●出演 / フォークまげ手品「Ryoさん」

●企画 / 昔あそびの笑タイム&ワークショップ、コマ、ベーゴマ、けんだま、おてだま、健康講座、骨密度チェックなど各種健康チェック、出店、おたのしみ抽選会

お問い合わせ / 事務局 ☎ (052) 914-4554 (川口)

“高齢期を豊かにつくる”つどい

『年を重ねても安心』～成年後見制度、身元保証、金銭管理、日常生活支援など心配事にお答えします～

●日時 / 2019年12月9日(月) 午前10時～12時 ●場所 / 上飯田ワイワイルーム(すまいるハートビル2階) ●内容 / ※前半 日本高齢者大会 参加報告 ※後半 講演 結福祉ステーション 立木氏 ●参加費 / 無料 ●主催 / ぐらしの委員会・“高齢期を豊かにつくる”きた友の会

お問い合わせ / 事務局 ☎ (052) 914-4554 (矢田)

ぐらしとまちづくりの交流集会

ぐらしとまちづくりの交流集会実行委員会

●日時 / 2020年 2月22日(土) 午前10時～12時30分 ●会場 / すまいるハートビル2階 上飯田ワイワイルーム ●内容 / “八法亭みややっこ”の憲法晰、助け合いのまちづくり“すまいるネット” ●主催 / ぐらしとまちづくりの交流集会実行委員会

お問い合わせ / 事務局 ☎ (052) 914-4554 (水野、川口)

介護に関するご相談先

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが介護の相談に応じます。お近くの事業所にお問い合わせください。

北医療生協指定居宅介護支援事業所 ☎ (052) 916-0343

生協あじまの家指定居宅介護支援事業所 ☎ (052) 903-7851

北医療生協西区居宅介護支援事業所 ☎ (052) 522-2840

生協もりやま診療所指定居宅介護支援事業所 ☎ (052) 797-5660

北医療生協 「食べるでつながるプロジェクト」

フレイルとは、加齢により心身が衰え、放置すればやがては介護が必要となる状態をさします。しかし早期からの対策で健康に戻ることも可能な状態でもあります。特に高齢者のフレイルは、さまざまな合併症を引き起こす危険性があり、放置しておくとも要介護状態へ進むと考えられています。

そこで今回の「食べるでつながるプロジェクト」では、フレイルについて説明し、その予防について楽しく実技を行います。

内容は…

① しのびよるフレイル！今あなたは大丈夫？

栄養状態を含め、自分自身の状態を知っていただくために簡単な評価を行います。

② 知らなかった！安全に食べること

食べる姿勢や呼吸、のどを鍛える訓練について実際に体験していただきます

③ とっても大事、栄養・食事

必要な栄養や食事の工夫について説明させていただきます

※以上のような内容で行う予定です。どなたでもお気軽にご参加ください。



年に一回は
フレイル計測

第14回「食べるでつながるプロジェクト」講座

「しのびよる…フレイルを予防しよう!!」

講師：北病院 摂食嚥下障害看護認定看護師 永井浩美

日時 2019年 **12月14日(土)** 14時から 場所 すまいるハートビル2階 **上飯田ワイワイルーム**

お問い合わせ / 食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐 ☎ (052) 915-2301

わかばの里 玉越・北原 ☎ (052) 914-4121

北生協歯科 小池 ☎ (052) 915-7710

安心でおいしい「すこしお」みそを手づくりしませんか？

●日時 / みそづくり予定日

① 2020年2月26日(水) 午前9時30分～12時

② 2020年2月29日(土) 午前9時30分～12時 午後1時～2時

●場所 / ①、②ともすまいるハートビル2階 上飯田ワイワイルーム

●申し込み締切日 / 2020年1月15日(水)

●申し込み先 / 事務局 ☎ (052) 914-4554

お申込みの際は、以下の内容をお知らせください。

・名前、住所、電話番号 ・みその種類(赤、白、ミックス)

・出来上がりみその量(キログラム) ・みそづくりの希望日

★大豆はご自分で煮てお持ちください。

みそ1キログラムに使用の乾燥大豆…250グラム

★大豆を一晩水でもどし、耳たぶくらいのかたさに煮る。

大豆と煮汁は別にして両方お持ちください。

★こうじは、講師(アドバイザー)がまとめて購入します。

1キロあたり…500円前後になります。

★塩(天塩使用)は各自ご用意ください。みそ1キログラムに、100gの塩を使用。



話題の発酵食品