

月日が経つのは本当に早いもので、もう師走。成年のカレンダーも残り1枚となりました。先日、研修室と会議室の壁紙を新しく張り替えました。また、集会室の畳も傷んできたため新しい畳に変える予定です。

成年カレンダーもあと1枚!



新しくなった会議室の壁紙 [撮影 H30.11.23]

ご近所付き合い、介護リスク減

「他者とのつながりがある人は、健康に注意が向いたリ、ストレスの発散につながったりしていることが考えられる」と話している。

研究チームの山田実・筑波大准教授(老年学)は「他者とのつながりがある人は、健康に注意が向いたリ、ストレスの発散につながったりしていることが考えられる」と話している。

① 独り暮らし
② 近所付き合いがない
③ 地域の行事などに参加しない
④ 経済的に困窮

社会とのつながりを判断する目安として、
2011年から6年間、行動の活発さと要介護度の関連を追跡した。



読売新聞夕刊 [H30.11.12]

近所付き合いがないなど社会とのつながりが薄い高齢者は、介護が必要になったり、死亡したりするリスクが、積極的なかわりを保つ人より高いという調査結果を、筑波大などの研究チームがまとめた。

さて、先日、読売新聞夕刊 [平成30年11月12日(月)] に載っていた「ご近所付き合い介護リスク減」という見出しが目に留まりました。そこには、左表のとおり、「**近所付き合いが多く、社会とのつながりが濃い高齢者は、介護が必要になったり、死亡したりするリスクが消極的な**

人よりも低い」という調査結果が出ていました。また、社会とのつながりを判断する目安の一つとして「**地域行事などへの参加**」を上げていました。

稲毛公民館にいらっしゃる皆様は、活動熱心でお元気な方ばかりなので、

つどい まなび つなぐ 稲毛公民館

この調査は当たっていると思います。皆様には、これからも地域や人との関わり、つながり

を大切にされ、心豊かで健康な毎日を過ごしていただきたいと思います。



《1月の主催事業のお知らせ》

「郷土の和菓子づくり」

- ◎内容 郷土の和菓子「浅間まんじゅう」を作ります。
- ◎対象者 一般成人
- ◎定員 先着20名
- ◎実施日 1月30日(水) 9:30~12:00
- ◎申し込み 1月14日(月)より窓口にて受付。(材料費:500円)



第13回 稲毛あかり祭「夜灯」が開催!

今年で第13回目となる「夜灯」が11/24・25の二日間にわたって開かれました。詳細は、次月号にてお知らせいたします。

≪ 11月の主催事業の報告 ≫

講座名・実施日等	活 動 の 様 子
<p>【普通救命講習】 11月6日(火)</p> <p>講師：(公財)千葉市防災普及公社 指導員</p> <div style="text-align: center;">  <p>窓口にあるAED</p> </div>	<p>受講者の皆さんが、(公財)千葉市防災普及公社 指導員から、心肺蘇生法(AEDの操作)・異物除去法・止血法について指導を受けました。講座には、本館避難所運営委員会委員長の牧野敏彦氏も参加されました。皆様、たいへん熱心に指導員の話聞き、また無理のない範囲で実技にも精力的に取り組んでいただきました。もちろん本館にもAEDは常備されています。私も主事も以前に講習を受けたことがあります。いざという時に「どうだったかな?と慌てて適切に対処できない」ということがないよう、講座に参加させていただきました。</p> <div style="text-align: center;">  <p>【人形を使って実技】</p> </div> <p>最初に、救急法に関するビデオを視聴し、指導員の講話、そして師範の後、私も心肺蘇生法の実技を行いました。しかし、あれほど指導員から丁寧な指導を受けたにも関わらず、人形に息を吹き込む際、鼻を摘まんで行うことを忘れてしまいました。頭で理解するだけでなく、体で覚えることの大切さを改めて実感した次第です。</p> <p>講座終了後、ご参加の皆様からは、「AEDの使用方法等、とてもよくわかった。以前1回受講したが、再確認できてよかった。」等と感想をいただきました。</p> <p>講座で使用した「応急手当講習テキスト」は本館エントランス脇においてあります。どうぞご覧ください。</p>
<p>【男の料理教室 (入門編)】 11月23日(金)</p> <p>講師：料理研究家 中村真理子先生</p>	<p>最初に、料理の基礎・基本について学ばれた後、かつ丼、味噌汁、サラダの調理に取り掛かりました。栄養満点の料理が出来上がり、皆さんおいしそうに試食しておられました。</p> <p>今回特別に中村先生の許可を得て、かつ丼のレシピをご紹介します。(必見!!!)</p> <div style="text-align: center;">  <p>和気あいあい、笑顔で調理に精を出す皆さん!</p> </div>
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; display: inline-block; padding: 5px;">≪かつ丼のレシピ 4人分≫</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ・豚とんかつ用 4枚 ・塩、コショウ 少々 ・薄力粉 適宜 ・卵(水大さじ1加える) 1個 ・パン粉 適宜 ・揚げ油 ・合わせ地(だし140cc、みりん100cc、醤油60cc) ・玉葱 150g ・卵 4個 ・炊き立てご飯 4人分 <div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>≪ 調理の手順 ≫</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> (1) 豚肉に塩、コショウ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。サラダ油でカラリと揚げる。 (2) とんかつは食べやすい大きさに切る。玉葱は5mmのうす切り、卵は割りほぐす。ご飯は器に盛る。 (3) なべに合わせ地を入れ、玉葱を煮て柔らかくなったらかつを並べる。 (4) よく溶いた卵を加え半熟状態で火を止め、器に盛ったご飯の上のせる。 <p>※ 合わせ地を半分に分け2枚ずつ作っても良い。</p>

※≪千葉を知らう 郷土史 再吟味7点≫、第3回目の講座が11月14日(水)に開催されました。講座の様子については、先月号で紹介させていただいたため省略します。