



地域包括支援センター堀切 葛飾区堀切2-66-17  
電話 03-3697-7815  
FAX 03-3697-7862  
ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

かつしか地域スポーツクラブ 認定第1号

# こやのエンジョイくらぶ

-Just Do it! やってみよう すべてはそこから始まる-

前号でご案内しました“ふれあいサロン堀切”に続き、今回は今年9月で設立2周年を迎えたこやのエンジョイくらぶ取材してきました！旧小谷野小学校内にクラブハウス（事務局）があり、会員登録をすると、いろいろなスポーツや文化活動に参加することができます。

## ●こやのエンジョイくらぶとは？

スポーツを通じた“まちのコミュニティ”を活動理念として、あらゆる世代の住民が身近な地域で気軽に、スポーツや文化活動を自由に楽しみ、出会い、ふれあうことで、地域に根ざしたスポーツ環境づくりを展開しているクラブです。現在オリジナルプログラム21種目、会員登録数300名あまりの皆さんが毎日いろいろなプログラムに参加し、元気に活動しています！



## ●会員登録するには？

年度登録料と月会費を事務局に納めます。

- ① 年度登録料：年1回  
（年度の途中の場合は月別に設定があります）
  - ② 月会費：毎月  
（年度登録料・月会費は年代別で料金設定されています。詳しくは事務局へお問い合わせください。）
- ※会員になると、どの種目でも、参加費無料で、何回でも参加できます！

“取材にお伺いした土曜日の午前中は体育館で卓球が行われていました。初心者から始めたという方々も今ではすっかりラリーができるようになり活発にボールが飛び交っていました。”



## ～会長・黒川幹雄さんと

### 事務局長・鈴木奈保美さんより～

「こやのエンジョイくらぶが始まり2周年を迎えます。初めは恐る恐る参加をした方も、今では活動の日におしゃれをしてきてくださったり、ご夫婦そろって参加されていたり、女性ばかりでなく、男性の参加も盛んです。今後も様々な世代の方々が参加していけるよう会員数が増えていくことを願います。」

## -お問い合わせ先-

### こやのエンジョイくらぶハウス（事務局）

（旧小谷野小学校内）

葛飾区堀切4-60-1

TEL：03-6662-9500

FAX：03-6662-9501

ホームページ：<http://koyano-ec.jimusho.jp>

開設日：火曜・木曜 12時～16時

土曜 10時～16時

# ●●● 開催事業のご紹介です!! ●●●

-今後もさまざまな事業を開催していきます！ぜひ、ご参加ください-

## ○介護予防教室

### 「栄養講座Ⅰ ～気になりませんか？骨粗鬆症～」

-10月28日(木)南綾瀬地区センターにて開催-

今回は葛飾ヤクルト管理栄養士:百合本真弓さんを講師にお招きし、体脂肪率や骨量の簡易測定をした後、具体的に骨粗鬆症を予防するための講話をしていただきました。

骨を丈夫にすることで寝たきりになることを防いだり脳卒中の予防につながるということ、また毎日カルシウムを取るために効果的な食材についてなど家庭に戻ってからも取り入れられそうなアイデアがたくさん出てきていました。

今後もさまざまなテーマで栄養講座を開催しますので、ぜひ皆さん、会場に足を運んでみてください。元気になること間違いなしです！「栄養講座Ⅱ」は12月9日開催です(3面もご覧下さい)。

## ○自主グループ：回想法(3面もご覧下さい！)

5月から毎月1回ずつ定期的で開催しています。回想法は、あるテーマに沿った自身の思い出をグループで語り合います。記憶をたどることで脳の活性化を図るとともに充実感と精神的安定を得られると言われています。

これまでのテーマは“故郷紹介”“夏の思い出”“懐かしい味”“忘れられない先生や友人”等でした。毎回、一人ひとりの素敵な思い出を、たくさん聞くことができ、新しい発見があるとともに忘れていたいろいろなことを思い出せる機会になっているようです。

今後も毎月第1金曜日 お花茶屋地区センターにて午後2時から開催していきます。興味のある方は是非、足を運んでみてください。初めての方、大歓迎！新規メンバー大募集中！



↑<栄養講座>

質問も多く、熱心に参加されていました。



↑<回想法>

新規メンバーを大募集しています！

## ◎ケアマネジメント支援事業

-地域の皆様を支える介護保険サービス事業者の支援活動も行っています-

地域包括支援センターでは、介護保険サービス事業者の皆様の活動を、講演会や事例検討会等の開催により支援する「ケアマネジメント支援事業」を実施しています。11月19日には、新葛飾病院院長 清水陽一先生を講師にお招きし、「医療と介護の連携」というテーマでご講義いただきました。

これまでも、事例検討会や個人情報保護の講演会等を開催しました。今後もさまざまなテーマで講演会等を開催し、地域の皆様を支える介護保険サービス事業者を支援していきたいと思っております。



-障害者週間行事と第21回かつしかボランティアまつりが一体となって実施するイベントです-

## 第6回ウェルピアまつりに参加します!

日時：平成22年12月5日(日) 10:00~15:00

会場：ウェルピアかつしか(地域福祉・障害者センター) 堀切3-34-1

「障害者週間行事」として相談コーナーや障害者作品展、「ボランティアまつり」としてボランティア活動に取り組んでいる人たちの活動発表等を実施するイベントです。

地域包括支援センターは、活動のご案内等をさせていただきます。地域のたくさんの団体が参加するイベントです。ぜひ、ご来場ください。

## \*12月・2011年1月開催予定の教室・講座のご案内\*

### ●栄養講座II～便秘解消!元気の腸をつくろう!～

毎日の食事をおいしく食べること・毎日すっきりお通じがあることはとても大切な毎日の習慣です。今回は元気の腸をつくるための方法を学びます。自分の腸内年齢に合わせた生活をしてすっきり快腸生活を始めましょう! ※「栄養講座I」は2面でご紹介しています。

日時：平成22年12月9日(木) 13:30~15:30

会場：南綾瀬地区センター (堀切7-8-22) 第一会議室

対象：65歳以上の方

人数：先着30名 参加費：無料

申込み：随時受付中

### ●回想法～認知症予防に効果あり!～(2面でもご紹介しています!)

回想法はあるテーマに沿った自身の思い出をグループで語り合います。記憶をたどることで脳の活性化を図るとともに充実感と精神的安定が得られると言われています。今回のテーマは“子供のころの遊び”です。初めての方大歓迎!新しいこと始めてみませんか?

日時：平成23年1月18日(火) 13:30~15:00

会場：南綾瀬第二集い交流館(堀切5-38-4)

対象：65歳以上の方

人数：先着15名

持ち物：水やお茶 参加費：無料

申込み：平成23年1月4日(火)9:00より受付開始

### ●認知症を理解しよう!～認知症サポーター養成講座～

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者です。この講座を受講し、認知症について正しく理解した認知症サポーターをひとりでも増やし、認知症の方等が地域で安心して暮らすことができるよう、ネットワーク作りも進めていきます。年齢不問です。

日時：平成23年1月31日(月) 14:00~15:30

会場：亀有学び交流館 第二集会室(お花茶屋3-5-6)

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方

人数：先着20名 参加費：無料

申込み：平成23年1月18日(火)9:00より受付開始

すべてのお申込先 電話 3697-7815(地域包括支援センター堀切)



# - “ほりきり川柳” ご紹介! -

今回も、下町の仲良し夫婦の川柳をご紹介します！引き続き堀切についての魅力や思いを伝えるいろいろな“ほりきり川柳”を大募集します！ぜひ、ご応募ください！

お前もか 笑みがこぼれる 物忘れ 小林 錦吾様(温親クラブ)  
老妻の メイクを脇で 褒めてやり 佐藤 武好様

ご応募・お問い合わせ：地域包括支援センター堀切 ほりきり便り小さな編集室

堀切 2-66-17 電話 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862

※ご応募頂く際、必ず“お電話番号”の記入をお願いいたします。掲載させていただく場合、確認のためご連絡させていただきたいと思っております。

応募期間：随時受付（お一人毎号 1 句までとさせていただきます。）



**2011年1月4日 新年増刊号を発行予定です**  
「新年増刊号では、ほりきり川柳を特集！12月20日頃までにご応募ください！」



## 簡単！クッキング！！「手羽元の梅煮」

### 材料（2人分）

手羽元 6本 生姜 薄切り 1片分 お酢 100ml 卵 2個

・合わせ調味料

砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2 醤油 大さじ3

梅干し 2個

・付け合わせ ブロッコリー→食べやすい硬さに茹でておく

### 作り方

- ① ゆで卵を作り、殻をむいて冷やしておく。
- ② 鍋に「お酢」を入れ煮立たせ沸騰したら、「手羽元と生姜」を加える
- ③ 再び煮立ったら合わせ調味料を加え、あくが出てきたらあくを取り、落としぶたをして中火でコトコト煮る。
- ④ 10分位したら「ゆで卵」を加え、時々卵を転がしながら更に10分煮る。
- ⑤ 手羽元に味が浸みたら出来上がり。
- ⑥ 器に付け合わせのブロッコリーと一緒に盛り付ける。

★梅干しの効能として疲労回復があげられます。梅に含まれるクエン酸などの有機酸が働き、疲労指標の乳酸をたまりにくくすると言われています。その他にも、抗菌作用・免疫力アップの働きもあると言われています。

梅干しは塩分を含んでいますので食べすぎには注意し、塩分を気にされている方は購入の際、塩分含有量が少なめな物を選ぶ事をお勧め致します。

（葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 佐藤真由美）



## 《新入職員紹介》

11月より、社会福祉士の青木千鶴子が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

## 小さな編集室より一言

今年も「ほりきり便り」をご覧いただきありがとうございました。来年もよろしくお願い致します！

