

ボランティアでは、施設入居者の爪切りや食事の手伝いといった身の回りの世話だけでなく、老化防止のための体操やゲームなどをしていただくと話す鵜ノ澤さん。いくつかの施設に、鵜ノ澤さんと友人2

面白いから苦もなく続けられた

「今では、ボランティアを通して知り合った人が何人もいます」と話す鵜ノ澤さん。「20年以上続けてきて、いろいろな人と交流できて面白かったです。だから苦もなく続けられました」と笑顔です。

高齢者介護施設などでボランティアを続けてきた鵜ノ澤さん。モッコウバラが咲き、珍しいダイスギや芸術的なフジが見られるお庭で、退職後20年以上続けられたボランティアについて伺いました。

人で週3回ほど行っていたと言います。2人とはボランティアをきっかけに出会ったそうで、「10歳以上年齢が離れているけど、誕生日会をするぐらい仲良しです」と微笑みます。

ピープル PEOPLE! Vol.31 匝瑳の人



鵜ノ澤 フミさん (83歳) 川辺

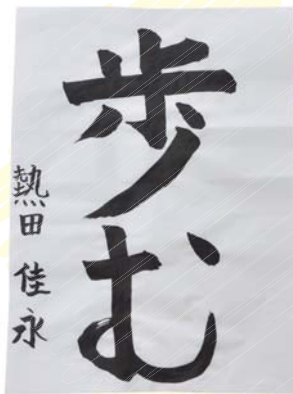
みんな
みてみて!!

アートギャラリー



栄保育園
あいと
石渡歩叶くん

子どもの日に飾る、こいのぼりだよ。いろいろな模様のうろこを作るのが大変だったんだ。早くお家に飾りたいな。



熱田 佳永

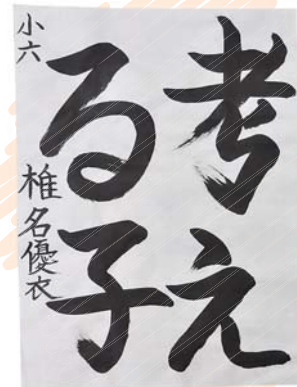
野田小学校6年
熱田 佳永さん



漢字と平仮名のバランスがよく書きました。いろいろなことにチャレンジして、小学校生活最後の1年間を歩んでいきたいです。



意識して少し速く書くことで、はね・はらいの“かすれた感じ”を出しました。名前の字の間隔をもう少し広げたくかったです。



小六
椎名優衣

栄小学校6年
椎名優衣さん

百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき!



百歳体操!



Vol.01

高松いきいきガールズ

活動場所 川辺高松コミュニティセンター

発足時期 令和元年5月

☎高年齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



和気あいあいと楽しく活動しています。少人数なので緊急事態宣言中も、換気と消毒を徹底し、十分な間隔を取って、毎週火曜日に集まって体操を続けてきました。

毎回の百歳体操が終わった後には、「体が軽くなった」とみんな笑顔になります。週1回の体操を継続してきて、「膝の痛みが和らいだ」との声もあります。

今では、この体操が情報交換の場になっていて、団体名のように、以前よりみんなが“いきいき”としています。



給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



menu 鮭のマヨネーズ焼き

No.94

子どもたちに人気の、簡単に作れるサケを使ったメニューを紹介します。ご家族と一緒に作ってみたいかがでしょうか。

☎学校給食センター ☎70-2210

ポイント! 玉ねぎは水分を切ってから混ぜると、液垂れせず塗りやすくなります。

材料(4人分)

- サケ切身..... 4切れ
- 玉ねぎ..... 大さじ1/2
- マヨネーズ..... 大さじ1と1/2
- みそ..... 大さじ1/2

作り方

- 【下ごしらえ】玉ねぎをみじん切りにしておく。
- ①玉ねぎ、マヨネーズ、みそを混ぜる。
 - ②サケの皮目を下にして並べ、サケの表面に①を塗る。
 - ③グリルなどで焼く。

栄養価(1人分)

エネルギー152kcal たんぱく質12.1g 脂質10.5g カルシウム9.9mg 食塩相当量0.4g