

発行日:2024年1月8日  
発行:パルシステム茨城 栃木  
かしまセンター委員会  
発行責任者:センター長 小林  
問い合わせ:0120-390-434

# 陽だまり



## 商品モニター報告

### ☆銚子産いわしのつみれ☆☆

銚子産いわしのすり身と  
国産タラのすり身の生地  
に、玉ねぎ・ごぼう・生姜  
を加え、シンプルに仕上  
げました。



〈センター委員の声〉

\*やっぱりつみれ汁が最高です！里芋や大根、キクラゲ等具沢山に  
して海の幸、里の幸を味わいました。

\*パルくる便で注文しています。野菜をいっぱい入れて、便利つゆ  
白だし、味噌等味変して頂いています。



## 活動報告

おしゃべりカフェ

11/27 (月)

### 「グラウンドゴルフ」

潮来道の駅で、すばらしい晴天の中グラウンドゴルフをしました。ひざや首が痛くて、ちょっとな  
～なんて思っていました。そんな事はすっかり  
忘れてしまう位思いきり楽しむ事ができました。  
軽い運動にもなり、道具も貸してくれるので、気  
楽にできてとても良いと思います。

=参加者の声=

\*とても楽しかった。またやりたいです。

\*思いがけずホールインワン！やっぱり嬉しいで  
す。



## 今後の予定

令和6年

1/26(金)「松岡水産」工場見学

=募集は締め切りました=

2/8(木) フレイル対策講座

～裏面に募集があります～

今後も楽しい活動を企画していきますので  
皆様のご意見・感想をお待ちしています。



### 温活講座「温活のススメ」

11/30(木)

勤労文化会館で、高須晃次郎先生から温活のススメとし  
て画像と資料によるお話と、軽く体を動かす企画に参加  
しました。「冷えは万病のもと」の概念から、冷えを改善し  
身体の内側・外側からアプローチして、体温調節機能を  
高めるという説明や、体を温める食事の大切さ、ストレス  
フリー、生活習慣の乱れを防ぐ等、わかっているつもりで  
も先生の『やるか、やらないか』の言葉を肝に銘じて、今  
後に生かしたいと思いました。

=参加者のアンケート=

\*トレーニングを実際にできて良かった。

\*温活を続けたい。\*リカバリーウェアの話が良かった。

\*血流の改善が重要、自律神経の乱れが冷えを招くのが  
分かった。\*わかりやすい説明と資料が良かった。

\*足湯のススメが良かった。



# 募集

## 「フレイル」対策講座



### フレイルとは

年齢を重ねれば体力や気力が低下するのは自然なことです。フレイルとは「加齢に伴い体の機能が低下し弱った状態」や「健康な状態と介護が必要な状態の間」を意味します。

### フレイル予防のために気をつけたいこと

- ① 適度な運動を習慣にする  
運動をすることで筋量、骨格筋機能が上がりいろいろな活動がしやすくなり、人と会う機会も増え、気持ちも明るくなります。それは、認知症やうつ予防にもつながります。
- ② バランスのよい食事を心がける  
加齢とともに胃腸機能が衰え、食事量や食欲が低下して低栄養の状態になるとフレイルに陥り、やがては要介護へ…という悪循環をたどります。バランスのよい食事を心がけ、筋肉のもととなるタンパク質を十分に摂取することがポイントです。
- ③ 外出や人と接する機会を増やす  
趣味のサークル活動やボランティア活動など積極的に地域活動にかかわる活動がフレイル予防に効果的です。

今回は普段の食生活や自宅でできる簡単な運動について学習します。ご自分やご両親、また若い方は将来のために、ご家族やお友達などと一緒にぜひご参加ください。

日時 令和6年2月8日(木) 10:00~11:30  
 場所 鹿嶋勤労文化会館/鹿嶋市宮中325-1  
 講師 浮島はり灸接骨院院長 高須 晃次郎氏  
 高須先生は、稲敷市生活支援コーディネーターとしてもご活躍です。  
 参加費 無料 ※動きやすい服装、飲料持参で。  
 定員 30名 (応募多数の場合は抽選)  
 申込締切 令和6年1月19日(金)



- ・この企画はパルシステム共済連「福祉・たすけあい活動助成金」を受けて開催します。
- ・お預かりした個人情報、参加申し込み集約の目的以外には使用しません。

問い合わせ:かしまセンター 電話0120-390-434 (月~金 10:00~17:00)

### 「フレイル対策講座」申込

申込締切 1/19(金)

組合員番号	
組合員氏名	
連絡先	
参加者名	

※注文書と一緒に提出してお申し込みください。