

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信



感想をお寄せください

血行を改善する、おうちで無理なくできる体操をご紹介します

HOTスタッフ横田が実践!

「さあやるぞ!」と思って始めた体操も、気づいたら三日坊主に・・・」そういったシニアの方々の声をお聞きして、「楽々健康クラブ」インストラクターの貞森先生のもとに駆けつけました。先生から教えてもらった体操は、どれも簡単にできて効果の高い体操です。どれか1つでも、日常にとり入れてみてくださいね♪僕は朝に15回×3セットなど時間と回数を決めてやっています。だんだんと身体が温まって気持ちがいいですよ～。

教えてくれたのは・・・貞森アユ子先生「楽々健康クラブ」インストラクター
「楽々健康クラブ」参加者募集中! 場所: まちづくり協働センター
日時: 毎週月曜日(ストレッチ・リズムダンスなど)、
毎週火曜日(ストレッチ・筋トレなど)
いずれも10時20分～11時20分 参加費: 700円/回(入会金不要)
問い合わせ: 090-9619-0961(貞森)

おうちでできる体操



回数は10回以上を基本として、物足りない場合は回数を増やしてみましょう。無理して頑張るのではなく、少しずつでも継続することを目指しましょう。

【座りながらかかとの上げ下げ体操】ふくらはぎの筋肉を鍛える・血流促進

電車に乗っている時やテレビを見ている時など、気づいた時にやるのがおすすめです。(10回以上)



1 1 1
いすに浅めに腰かけ、かかとを高く上げる。

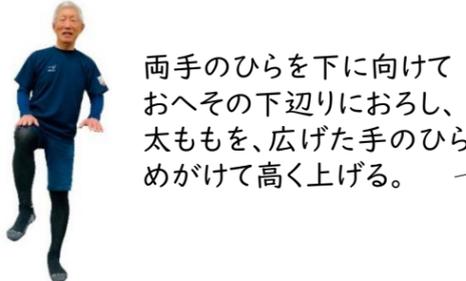


2 2 2
かかとを地面につける。1と2をリズムよく繰り返す。

★先生からのワンポイントアドバイス

慣れたら両手を太ももに置いて、両手で太ももを押しながらかかとの上げ下げをしましょう。そうすることで同時に腹筋も鍛えられますよ(少し前かがみになってもOK)。肩に力を入れないようにしましょう。

【もも上げ体操】太ももの筋肉と腸腰筋を鍛える・足腰を鍛えて転倒防止(片足1回でカウントし、10回以上)



1 1 1
両手のひらを下に向けておへその下辺りにおろし、太ももを、広げた手のひらめがけて高く上げる。



2 2 2
もう片方の太ももを上げる。1と2をリズムよく繰り返す。

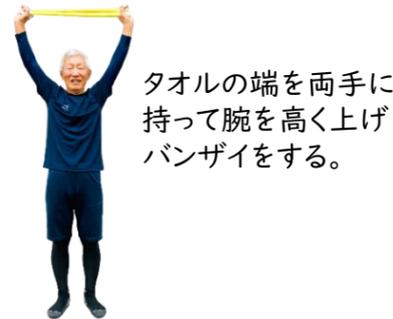
太ももにタッチ!

★先生からのワンポイントアドバイス

いすに座って行ってもOK。その場合は、足を上げた時に少しきつと感じる位置に手のひらをスタンバイしましょう。

【タオルストレッチ】猫背、肩こりの予防

かたまった肩甲骨周りの筋肉がほぐれていくのが分かります。(10回以上)



1 1 1
タオルの端を両手に持って腕を高く上げバンザイをする。



2 2 2
タオルを頭の後ろにおろす。(肩甲骨が引き寄せられる)1と2を繰り返す。

★先生からのワンポイントアドバイス

いすに座って行ってもOK。背筋を伸ばし、タオルをおろす時に肩甲骨が引き寄せられるのを意識しましょう。



「免疫力を高めるレシピや血流をよくする体操を大公開!!」

詳しくは中面へ

さあ春を迎えに行こう
軽やかな身体に整えて

「創陶サークル」のメンバーが手作りした陶芸品(ひな人形: 藤森みどりさん 作/花器: 松田和子さん 作)

寒い冬ののりきって、元気な身体で春を迎えに行くために・・・

まだまだ冬の寒さが続くこの時期。澄んだ空気に包まれながら、一方では早咲きの花がちらほらと咲き始め、春の訪れを知らせてくれます。表紙を飾るのは、三田市で活動する陶芸サークルのメンバーによる、手づくりの「ひな人形」(陶芸サークルの活動内容は中面をご覧ください)。

可愛らしいひな人形にひと足早く「春」を感じながら、身体はいつでも動き出せるように準備をしておきたいものです。この時期に大事にしたいのは、免疫力を高める食事。同時に、なまった身体をほぐしつつ、血流をよくする運動も取り入れたいところ。今回は、免疫力をアップするレシピやおうちでできる簡単な体操をご紹介します。

陶芸サークルの活動紹介

地産地消のあの食材で免疫力アップ!

血流改善! おうちでできる体操

発行・編集: いきがい応援プラザ～HOT～

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階
高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール: ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ: https://www.hot-sanda.com



ホームページはこちら



24い高8-023A4

陶芸

「創陶サークル」

創立20周年を迎え、現在22名で活動中の「創陶サークル」。メンバーのみなさんに陶芸やサークルの魅力などについて伺いました。



偶然から生まれる歪みや色味を「味わい」として楽しむ

「陶芸は窯の中の温度差などで最終的に思い通りにいかない事もたくさんあるんです」「イメージはあるのですが、少し違う形にできあがったり・・・」。

陶芸の難しさが語られる一方、印象的だったのが「少々の失敗も魅力になって、オンリーワンの作品ができる」「思いのままにならないからこそ楽しい!」と、理想通りにいかない事も丸ごと受け入れて楽しんでおられる姿。



仲間と共に楽しむひと時

無心になれるひと時

サークルに入って楽しい事は?と伺うと「人と話す機会が増えた事」とメンバーたちは話してくれた。作品づくりをする傍ら、仲間とおしゃべりをして笑い合ったり、お互いの作品から影響を受けたりすることもあるという。また、土に触れていると無心になっていることも多く、「今ここ」だけに集中できるのも陶芸の楽しさだと教えてくれた。



先生が一からサポートしてくれるので、初心者も安心

創陶サークルには、一からサポートしてくれる先生がいる。この日は、新たに導入された電動ろくろの使い方を先生から学ぶメンバーも。「困った時は先生頼みです(笑)」「先生が優しいので、楽しく遊ばせてもらっている感覚です」とメンバーたちから慕われる先生。陶芸を始めるにあたり、必要最低限の道具は先生が用意してくれたものを購入できるので、自分で揃える手間がないのも嬉しい。先生のアドバイスで、自分では想像できないほどグンと作品の魅力が増すこともあるという。陶芸に興味のある方はぜひ、一度体験してみたいはかがでしようか。

見学も大歓迎です!

さんだ市民センター 毎週木曜日 9時~11時過ぎ
会費:2,000円/月 入会金:1,000円 問い合わせ 080-1434-5626 (代表 長谷川)



地産地消

「極ぶとくん」を使って

免疫力アップ

免疫力をアップし、寒い冬を元気にのりきるためにおすすめしたいのが、三田市特産の太ネギ「極ぶとくん」。葉の先まで柔らかいので青い部分まで丸ごと1本食べられ、血行を促進し、カロテンやビタミンCが豊富なネギの栄養を余すことなく摂取できます。加熱すると独特の甘みととろみ、うま味が増すのが特徴。

今回は、そんな「極ぶとくん」を使って、免疫力をさらにアップさせるレシピをご紹介します。



極ぶとくんの味噌焼き(写真左)、極ぶとくんの三田ポーク巻き(写真右)

味噌×極ぶとくん

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切。発酵食品の味噌と組み合わせることでさらに健康効果を高めましょう。

【極ぶとくんの味噌焼き】

〈材料〉

- ・極ぶとくん 3本
- ・調味料 { 味噌 大さじ2 みりん 大さじ2
酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ2

〈作り方〉

- ①ネギを食べやすい大きさ(3~4cm)に切る。
- ②味噌を酒で溶き、すべての調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンで油を熱し、ネギをサッと炒める。
- ④ネギがしんなりしたら火を弱め、②をまわし入れる。

ネギを細かく切って、つくだ煮にしてもご飯に合います♪

豚肉×極ぶとくん

ネギは油との相性がよく、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に摂るのもおすすめ。ネギがビタミンB1の吸収を促進してくれます。

【極ぶとくんの三田ポーク巻き】

〈材料〉

- ・極ぶとくん 2本
- ・三田ポークスライス 200g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 大さじ4
- ・パン粉 大さじ4
- ・サラダ油 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ネギは白い部分と青い部分に分けて7cm幅に切る。
- ②切ったネギは油をひかずにフライパンで焦げ目がつく程度までゆっくりと転がしながら焼く。
- ③粗熱がとれたら白い部分のネギを青い部分のネギで巻く。さらに15cmほどの長さに切った豚肉で巻き、塩・こしょうをふりかける。
- ④③を、溶いた卵にくぐらせて小麦粉・パン粉をつけたら、160℃に熱したサラダ油で全体がキツネ色になるまで揚げる。(油の量を少なめに揚げて焼くのもよし!)
- ⑤斜め半分に切り、盛り付ける。 **ポン酢やとんかつソース**でどうぞ♪

●監修・レシピ提供

さんだ市民センターで年4回、郷土料理教室を開催。免疫力や健康に関するセミナーも行う。

塚本さんの郷土料理教室はこちら / 調理師・薬膳マイスター 塚本富美代さん



キッチンママ 春の郷土料理講習会 「春野菜を使ったおもてなし料理」

日時:令和7年4月16日(水)・17日(木)
両日とも10:00~12:30(受付:9:45~)
場所:さんだ市民センター2階調理室
持ち物:エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
定員:各日20名(※先着順) 参加費:1,000円
申込締切:4月9日(水) 申込先:塚本
メール matsujun.tabi-280523@ezweb.ne.jp
TEL 090-2017-2704
※キャンセルは前日までお願いします
(当日キャンセルの場合は参加費を頂戴します)