

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

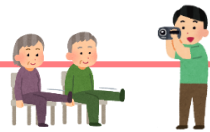
👉 おおまち健康体操（認知症予防編）制作しています

令和5年10月からケーブルワンで放送している「おおまち健康体操」ですが、これまでの内容に加え、認知症予防編を制作しています。7月以降に放送開始予定です。

（撮影風景）



テレビの前でも認知症予防に取り組みましょう!



放送時間：10:45~10:50 / 15:00~15:05

これまでの内容と交互に放送します。

※ 内容につきましては、大町町ホームページやYouTubeの大町町公式チャンネルにも掲載を予定しています。🔍[おおまち健康体操で検索](#)

👉 「オンライン通いの場」アプリのご紹介

「オンライン通いの場」アプリは、厚生労働省老健局等の協力の下、国立長寿医療研究センターが開発した無料で使えるアプリです。※データ通信料はかかります。

インターネットを活用して、運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリで、身体活動時間の低下や交流機会の減少を改善します。輪ちゃんも試してみたら、おもしろかったです。

「オンライン通いの場」アプリの6つの機能

1. おさんぽ

自動でお散歩コースを作成・提案してくれます。

2. コミュニケーション

全国の仲間と手軽にオンライン交流が可能です。

3. 体操動画

全国の自治体がつめた1,000種類以上の体操を視聴できます。

4. 脳を鍛えるゲーム

8種類の脳トレゲームが楽しめます。難易度を自由に変更できます。

5. 食事チェック

食事内容をスマートフォンのカメラで撮影することで、カロリー計算など健康的な食事管理を助けます。

6. 健康チェック

毎日の歩数や簡単なアンケートの回答で健康状態を判定できます。

他にも楽しい
機能が満載!
無料



※携帯画面のイメージ



はじめるにはこちらから ↑
スマートフォンのカメラで読み込むと**無料**でダウンロードできます。

☞ 老友クラブ「麻雀愛好会」のご紹介

大町町老友クラブ連合会では、各種サークル活動が行われています。今回、麻雀愛好会をご紹介します。麻雀愛好会は平成22年に活動を開始され、現在17年目を迎えています。頭と指先を使う健康麻雀は認知症予防にも最適です！！

活動日時：毎週火・水・木・金 13:00～15:30

開催場所：老人福祉センターひじり(問合せ:82-5082)

一緒に楽しみませんか？



(女性の参加も多いです！)



☞ 簡単レシピのご紹介 (輪ちゃんクッキング 第2弾)

1人暮らしや高齢世帯の方の中には、食事のメニューが単調になったり、出来合いの物が多くなり、栄養バランスが低下される方もいらっしゃいます。栄養状態の悪化は、心身の不調を招く原因にもなります。そこで今回は、レンジで作れる栄養豊富なレシピをご紹介します。

かんたん・はやい・おいしい

お品書き：「野菜と豚肉の簡単レンジ蒸し」



材料(2人分)	作り方
豆苗…1/2パック(50g) もやし…1/2袋(100g) 豚バラ肉…150g ポン酢(又は好みのドレッシング) 耐熱皿(電子レンジ使用可の物) ラップ(//)	①豆苗ともやしを、さっと洗いを切っておく。 ②豚バラ肉で①を巻き、重ならないように耐熱皿に並べる。 ③電子レンジで使用できる耐熱皿に、ラップをふんわりとかけ、600Wで5分加熱する。※500Wだと加熱時間は6分です。 (完全に火が通るまで様子を確認しながら、加熱時間を調節してください) ④粗熱が取れたら、お皿に取り分けて、ポン酢などをかけていただく。 (好みの長さに切って盛りつけると食べやすいです)
	<p>ポイント</p> <p>豆苗・もやしは季節を問わず一年中手に入りやすく、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜です。他の野菜ではキャベツ・アスパラ・なす・かぼちゃ・きのこでも同じように作ることができます。</p> <p><i>Lets' cooking</i></p> 

〈編集後記〉

我が家では、昨年から今年にかけて2人の息子が巣立ちました。今もまだ食事を作りすぎてしまい、食卓に前日の残り物が並ぶ頻度が増えてバイキング状態の時が多くあります。

空いてしまった食卓の椅子を見ると、ふと寂しさを感じることもありますが、新しい環境で懸命に頑張っている息子たちの姿を思い浮かべると、寂しさの中に頼もしさや喜びを感じることもあります。

これからも離れて暮らす息子たちの成長を遠くから見守り、応援しています。(桑原)

発行/大町町地域包括支援センター(福祉課内) 住所/大町町大字大町5000番地(美郷内)
 電話/(0952)82-3187 FAX/(0952)82-3060

地域の支え合い活動や生活支援情報など取材に伺います。情報提供お願いします!

写真…向かって左より
 輪ちゃん(生活支援コーディネーター) 桑原・溝口・吉田

