

いきいきプラザ いきプラ通信

第58号
発行日 令和5年8月1日

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <http://www.fcksc.org/>

元気一番!!あちゅう体操
イメージキャラクター
ひびこ



暑い日が続いていますが、体調お変わりありませんか?! いきいきプラザでは皆さまの健康づくりのサポートができるよう様々な事業を開催しております。体調をととのえ、熱中症対策をしながら、この夏を一緒に乗り切りましょう!

おすすめ! 毎日体操って知っていますか!?

毎日体操は、映像を見ながらご自身で行う約30分間の体操です。ふちゅう体操と簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動（リズム体操）があります。

ポイント 申込不要! 参加費不要!
65歳以上の市民ならどなたでも参加できます!

靴は外履き、水分補給用飲料を準備して気軽に参加できます! 回数制限もありません。



詳しくは二次元コードを
読み取ってご確認ください



参加者Aさん



一人暮らしになり時間ができ、何か始めないと思い立ち、参加しました。はじめのうちは体操の動きについていけるか不安もありましたが、かれこれ2年通っています。申込みも要らないしね♪

毎日体操に参加する前に悩んでいたトイレの回数も少なくなり、痛めていた肩の調子も良くなりました! かかりつけの整形外科の先生も、「これからも続けて参加した方が良いよ」と言ってくれたので頑張っています。

いきプラの前を通過して気になっていたのですが参加する勇気が出ず悩んでいたところ...

参加している方に「一緒にやろう」と声を掛けられたのが、利用するきっかけです。

耳の聴こえが良くないのですが映像を見ながらの体操なので、無理なく続けられて参加されている方に支えられ、楽しく体操をしています。友達もできてとっても嬉しいです♪

参加者Yさん



毎日体操に興味がある方、初めてご利用の方はお問合せ、もしくは来館いただき職員に声をかけてください♪ 毎月スケジュールチラシも配布しています! 毎日体操に参加して、目指せ! 健康長寿!

行って
きました

イベント報告「楽しく歩いて介護予防～春の府中を満喫しよう～」

5月11日に、じっくりコース（約3キロ）とへっちゃらコース（約6キロ）

それぞれご自身にあったウォーキングを選んで春の府中を満喫してきました♪

～ じっくりコース ～

神社を巡り街道を歩きました。じっくり歩くことで新しい発見もありました



高安寺

府中の銘木100選がありますので皆さんも探してみてくださいね

地図を頼りに
行ってみよう！



善明寺

～ へっちゃらコース ～

浅間山のムサシノキスゲを見に行きました



浅間山

階段や多少の傾斜もありましたがみんなで歩くとあっという間につくことが出来ました！

来年見に行ってみては！？いきいきプラザのYouTubeでもみる
ことができますよ♪



ムサシノキスゲ

参加
しよう

今後のイベントのお知らせ



ルミエールdeフレイル予防「秋の大測定会」

日時：9月9日（土）9時30分～11時30分

内容：健康度測定会（姿勢測定など）事前申込不要
フレイル予防講習会 事前申込制

会場：ルミエール府中市民会館

詳しくは
広報ふちゅう
8月1日号で
ご確認ください。

体力測定会

開催日時、内容が変更になる場合もあります。予めご了承ください。

日時：9月28日（木）時間未定

内容：バランス力、筋力、柔軟性などの測定、計7種目

会場：いきいきプラザ



詳しくは
広報ふちゅう

健康度測定会

開催日時、内容が変更になる場合もあります。予めご了承ください。

日時：9月29日（金）時間未定

内容：体組成計による測定や骨健康度、血管年齢測定

会場：いきいきプラザ

9月1日号で
ご確認ください。

行って
みよう

府中市のおすすめスポット「善明寺」

住所：府中市本町1-5-4 JR南武線/武蔵野線 府中本町駅より徒歩3分

金仏さまと慕われてる国内最大の鉄仏で国の重要文化財を所蔵しています。

毎年11月3日に金仏堂に安置している金仏様をご開帳されます。

善明寺横の清水下小道から富士山が見えるかも！？

府中小唄の4番の歌詞の舞台にもなっています！



「恋のかけ橋金仏さまヨ ひとり渡りはなさりやせぬ

あれは身ごもり金仏さん 身重がわるけりやお詫びする」



ひらめき 脳を活性化させよう！

『さんずい』

のつく漢字をできるだけ多く書き出してみましょう



例					
波					

できた方はさらにレベルアップ！60秒測っていくつ書き出せるかチャレンジしてみよう！！

やって
みよう

ちょこっと体操「体側のストレッチ」



腰に片方の手を当て、反対側の手は斜め上に伸ばします。

呼吸は止めずに自然に繰り返しましょう♪

肩こりや腰痛の緩和、呼吸がしやすくなる等の効果があります！

暑い日…お家から出るのもおっくうになりますよね (>_<)

外に出れなかった日はお家でストレッチをしましょう！

まずはコレ！

食べて夏バテ解消！

夏バテ防止にビタミンB1！



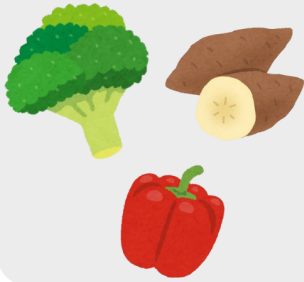
豚肉やウナギに含まれている
ビタミンB1が夏バテに効果的!!

アリシンがビタミンB1の吸収を助ける！



にんにく、ねぎ、にら、玉ねぎなどに
含まれるアリシンがビタミンB1を
吸収しやすくしてくれます。

疲労回復にはビタミンCとクエン酸



疲労回復にはビタミンC、クエン酸で簡単に食事からとれます！
果物や野菜、芋などのビタミンCと、
梅干し、酢、かんきつ類に多く含まれるクエン酸には
疲労物質の乳酸を排出させる働きがあります。




おすすめレシピ <夏バテ予防！長いもの豚肉巻き>




- ①豚ロース薄切り（5枚約100g）の1枚を広げ、その上に大葉（1枚）、長芋（50g程度）を5～6cmに切り、さらに1.5cmの角切りにしたものを1本を乗せ端から巻いていく。残りの豚肉も同様に巻く。
- ②①に小麦粉を薄くまぶし油を熱したフライパンで全体に焼き目をつける。めんつゆ（小1）ポン酢（小1）を加え蒸し焼きにする。
- ③肉に火がとおったら水分をとばし照りがついたらできあがり！

와이파이

Wi-Fi を有効活用しよう！（通信量無制限の世界）

 スマートフォンの「5ギガプラン」「20ギガ！」等と宣伝されている「ギガ」、何の意味かご存知ですか？「ギガ」は1か月間に利用できる通信量（情報量）の上限を表し、大きければ大きいほどインターネットを使ってたくさんの写真を送ったり動画を観ることができます。利用した通信量が上限を超えてしまった時は通信速度に制限がかかり、携帯会社から通信量追加プランのあっせん斡旋が来ることとなります。たくさん使うにはお金がかかる、世の理（ことわり）ですね。通信量を気にせず使える方法はないか…その答えの1つが「Wi-Fi」の利用です。

 Wi-Fiとは携帯会社の無線とは異なる無線通信で通信料はかかりません。Wi-Fiの無線経由でインターネットに繋いでしまえば、携帯会社の無線を使わないので、通信量は無制限になります。さらにお店や施設にある「無料Wi-Fi」はインターネット利用料も施設側が払っているので、利用者は全て無料でインターネットを楽しむことができます。スマートフォンにWi-Fi機器の情報を登録するだけで後は自動的に繋がりますが、届く電波の範囲はWi-Fi機器から数十メートルの範囲ですので注意しましょう。

携帯会社の無線回線（通信量の上限は契約条件によります）



いきいきプラザ
ホームページ



いきいきプラザ
公式YouTube



いきいきプラザ
公式LINE