高清水談話室だより

平成26年度

歳時記：木の葉が色づき始め、いよいよ秋本番を迎える。芸術・スポーツ・食欲の秋との言葉があるように、様々なイベントや味覚を楽しめる季節。 下旬の霜降(23日)より冬の訪れを感じる事も！

心も体も健康に！ らくらく養生訓

リラックス 気持ちいいな 耳ツボマッサージ

季節の変わり目など、自律神経が乱れるとちょっとしたことでイライラしたり、憂鬱になったりすることがあります。そんなときこそいつでもどこでもできる耳ツボマッサージがお勧めです。 耳が温まると、体だけでなく、心もリラックスしてきます。手を温めてから両耳一緒にマッサージしましょう。

朝、目覚めが悪い時や元気がでないときには少し強めに刺激を！ 夜、リラックスして眠りたいときには、指の動きをゆっくりと時間をかけて行うなど、状況に合わせて強弱をつけることがたいせつです。

体じゅうのツボがこの小さな器官に集まっているので、耳もみは全身を活性化させます。

交通事故の防止

猛暑の後に、もう秋が到来？という涼しさ。夏の疲れも出る時期です。夕暮れも早くなりました。**夕暮れ時には早めにライトを点灯**させ、「だろう運転」ではなく**「かもしれない運転」を心がけましょう**。

安全運転は確認や集中力が重要です。

安全不確認、わき見運転はぜったいにしないよう、気をつけて！

10月1日は衣替えです。学生は夏服から冬服へ、たんすにある夏服は丁寧にしまい、冬服に入れ替えする時期になりましたね。

第2月曜は体育の日。マラソンやウオーキングなど、普段よりすこし多めに 身体を 動かしてみるのもいいかも！

また、17日頃は13夜で豆名月、栗名月と呼ぶこともあります。

生協さんの料理教室

簡単に出来るのでレシピを見て作ってみて下さいね！

カレー味炊き込みご飯
米2合を普通の水加減にしてにんじん、たまねぎ、椎茸、鶏肉はそれぞれ細かく切っておく。米に、刻んでおいたカレールーを入れて普通に炊く。

トマトとたまごのスープ
トマトは湯剥きしてざく切りにする。レタスは適当な大きさにちぎる。お湯の中にトマトを入れ、火が通ったらコンソメ、、塩こしょうで味を調え、レタスを入れたらすぐ溶き卵を入れる。さっと混ぜ火を止める。

芽ひじきと豆腐サラダ
好みの野菜を千切りにして豆腐をさいの目切りにして芽ひじきと豆腐をのせて、お好きなドレッシングでどうぞ。

切干大根の和え物
切干大根を10分くらい水で戻し、よく洗いザクザク切る。きゅうりは千切りにして、切干大根ときゅうりは塩昆布を合わせて、味付けをする。

東北ケアさん主催で クイリングを作りました

ふれあいサロンでは ルーペを作りました

今月はクラフトの小物入れを作る予定です

ひだまり塾では ダーツをしました

耳より情報で～す！

～秋からはじめてみませんか？～

食欲の秋 食事のバランスに注意しましょう！

高齢になると、知らず知らずのうちに食事の量や回数が減って、生命の維持に必要なたんぱく質、体を動かすために必要なエネルギーが不足しがちです。

主食（ごはん、パン、麺など）主菜（魚、肉、大豆製品など）副菜（野菜、海藻類など）バランスよく食事を摂りましょう。

- ✿ 1日3食たべましょう。
- ✿ タンパク質を十分摂りましょう。
- ✿ カルシウムの不足に注意しましょう。

スポーツの秋 運動不足を解消しましょう！

体を動かさずにいると、筋力が低下して転倒や骨折をしやすくなります。いつまでも健康ですこやかな生活を送るために適度に体を動かす習慣をつけましょう。

日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。

- ✿ いつもより少し早く歩きましょう。
- ✿ 掃除や洗濯をきびきびと行いましょう。
- ✿ エスカレーターやエレベーターの利用を控えましょう。

芸術の秋 楽しみを持って生活しましょう！

新しいことに挑戦することは、脳が活性化し認知症を防ぐことにつながります。新しい趣味や習い事を始めたり、作ったことのない料理に挑戦してみたり、積極的に楽しみを増やしていきましょう。

運動教室のご案内

✿ さわやかストレッチ教室 10月2，16日

運動不足の方でも気軽に参加できる教室です。

会場：桜木町保険福祉会館、大ケロ多目的集会所

✿ 元気いきいき運動教室 10月9，23日

バドミントンや卓球など誰でも楽しく汗を流せる教室です。

会場 城山公園体育館ホールまたはトレーニング室

詳しく聞きたい事がありましたら大槌地域包括センターまで問い合わせて下さい！

☎ 0193－42－8716