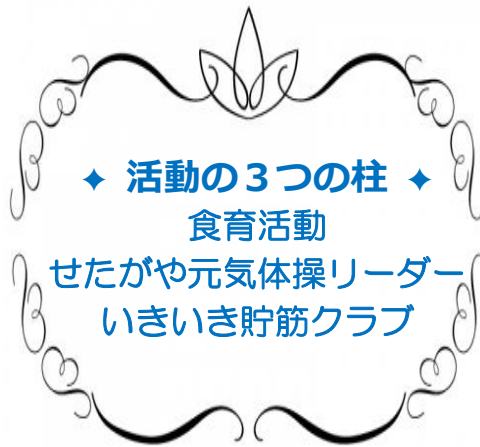


食と運動

身体づくり絆づくり



2021年1月

NPO 法人
健康フォーラムけやき 21

臨時号

【リーダー派遣再開へ】

新型コロナの感染急拡大が心配されますが、当初の予定通り4月からのリーダー派遣再開に向け動き始めました。休止期間中は、「早くリーダーに来て欲しい」、「グループの方は元気かしら？」と、リーダーとグループとの「地域でのつながり」をととても感じました。3密を避け、十分な感染症対策を徹底し活動していきましょう！なお、今後、区内の感染状況により、活動再開時期の見直しがありますこと、ご承知おきよろしくお願いします。（担当：吉田）

15年継続元気体操リーダーの表彰

NPOでは、元気体操リーダーとして15年継続して地域の健康づくりに貢献されている方に、感謝と今後のご活躍を期待して、表彰状と記念品を贈呈致しました。今回は2期生6名が表彰されました。（敬称略）

小池昌江

自分の健康保持にと始めて16年、歳月の流れの速さを改めて感じました。ひとえに各グループの皆様をはじめ、ご指導頂いた関係者の方々のお陰と感謝しています。10年前の震災の日、活動中だった皆様から「一緒だったから心強かったです」と言って頂いた事は忘れられません。



鈴木規世枝

「子と共に親も育つ」と言いますが、派遣先のグループの方々のおかげで15年間成長させていただきました。基本を大切に、繰り返して自分のものにしていただく、スキルアップで学んだことを伝えていく。そういう役割を果たせれば嬉しいです。



鈴木晴美

元気リーダーとして活動を始めてもう15年と驚いています。「元気リーダーです」と胸を張って言えない自分がいて、地域の皆様との繋がりが私を育てて下さっていると感じています。自分自身の健康にも気を付けながら皆様のお役に立てればと思います。



原田真知子

3年を過ぎた頃から地域に密着した行事活動に誘われ参加しました。幼児子供老人への福祉活動、引きこもりの方への社会参加へのお誘いのツールとして体操が有効と感じ、心身の健康のきっかけ作り動機づけに有効で広めたいと思います。



若島典子

15年間元気リーダーとして体操を続けてこられたのは、グループの皆様から「楽しかった」「気持ち良かった」と言葉をかけて頂いたからです。これからも皆様と一緒に楽しく汗をかき、健康づくりに頑張ります。



二村優子

元気体操リーダーとなって15年、出会えた皆様から沢山の事を学びました。お礼申し上げます。毎回、丁寧にそして楽しい体操を心がけ、夢中の15年でした。コロナ禍の今、改めて運動の大切さを感じています。これからも、笑顔で皆様と頑張りたいと思います。



コロナ禍での自主グループの活動支援に！

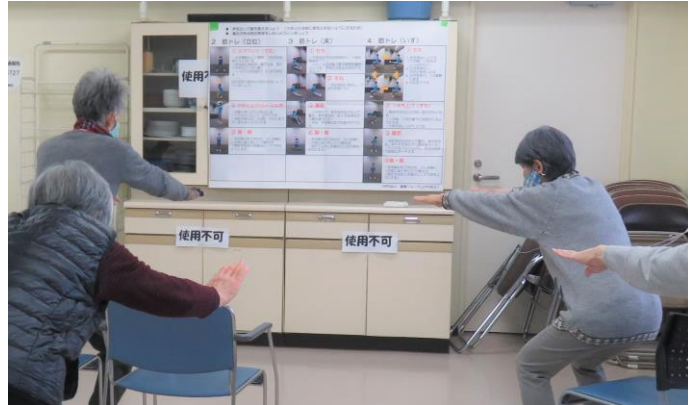
『体操 CD』モニター募集に 45 グループから申し込みがありました。初めての試みで内心不安でしたが、多くのグループから沢山のご意見を頂き有難うございました。

その中の一部をご紹介します。「今後も使っていきたい。」「他の体操ビデオと共に活用していきたい。」「年齢相応の動きで構成され、適切な声掛け。リーダーの派遣が無いときは活用していきたい。」「この機会を得て 11 月より月 2 回活動することに決めた。」等々。また、録音環境やバックミュージックの音量の点で微妙に聞き取りにくいなど技術面でのご指摘も頂きました。『動画 DVD』を期待されたグループもありました。あるグループの代表者からは「参加者の多くは高齢のお一人暮らしやご夫婦であり、自粛生活を求められるこの時期に集まる意味は大きい。今まで手探りで活動していたが CD はとても有り難かった」と語られ、胸が熱くなりました。

今後も、コロナ禍での自主グループの活動支援に積極的に取り組んでいきたいと思えます。

皆様からのご意見・要望にお応えして、改訂版『体操 CD (音声のみ)』と『体操動画 (DVD)』を準備しました。詳細は別紙をご参照ください。

(担当：伊藤)



CD 音声のリードで体操を楽しむ「けやき 23 の会」の皆さん

『ベジブロス』食べてみました！

ベジブロスとは、私たちが通常捨ててしまう野菜の皮や葉、茎やヘタ、根等から煮出すスープの事です。コストもかからず、第七の栄養素と言われるファイトケミカルがたっぷりと含まれています。その抗酸化成分で美肌や免疫力を高める効果が期待されています。

作り方は、①きれいに洗った野菜くず（約両手一杯分）を 1300ml の水にいれて、酒小さじ 1 杯加えます。②中弱火で 20～30 分煮ます。③ざるにあけてこします。これだけです。

完成したベジブロスは野菜の旨みがふんわりたぐよい、和・洋・中のどんな料理にも合います。冷蔵保存で 2、3 日。冷凍保存もできます。通常の料理に水やだし汁の代わりに使ってみてください。もちろんこのまま味を付けて飲んでもいいです。

さあ皆さん、週末にベジブロス作りをしてみませんか。目から鱗のおいしさでした。

(担当：鈴木、岡崎)

◎味噌汁 (O さん) お出汁も入れてないのにこの旨みにビックリしました。

◎レンコンご飯 (K さん) 低塩でとても美味しく体によさそうでした。

◎ミネストローネ (S さん) 思いがけない奥深い味わいに感動しました。



発行／編集 NPO 法人健康フォーラムけやき 21

健康ねっとニュース編集委員会

〒156-0054

東京都世田谷区桜丘 2-21-8 ビラ楓 204

TEL : 03-5799-7132 FAX : 03-5799-7192

Eメール : kenkoukeyaki21@tbz.t-com.ne.jp

ホームページ : <http://www.kenkoukeyaki21.com>