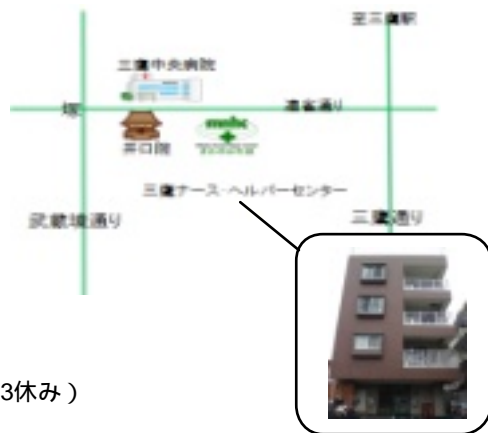


## 地域に出かけてみました



第2回目は、三鷹ナース・ヘルパーセンターさんを訪ねました。  
株式会社三鷹ナース・ヘルパーセンターは、設立から42年を迎えました。「高齢者の方々、障害をもたれた方が、自宅で住み慣れた地域の中で、そのひとらしい生き方をする為のお手伝いをする」という理念のもとに「高齢・障がい者サービス・福祉用具・軽費都市型老人ホーム」といった地域に密着した事業所を行っています。  
訪問介護事業部の所長の高橋さんより「三鷹で育った地の利を生かして、地域の催し物に参加したり、地元の話をしてながら仕事出来る事を嬉しく思っています。介護のことで困りのことあれば気軽にご相談下さい。」とのことでした。



住所：三鷹市上連雀7-8-28  
電話：0422-47-6898（代表）  
営業：9時～17時（日曜・祝日、12/29～1/3休み）

## 運動機能分析装置 zaritz(ザ・リッツ)のご紹介

高齢者における筋力低下・筋力の減少は、運動機能の低下を引き起こし、転倒や要介護の原因となります。  
この装置では椅子から立ち上がるだけで、脚の筋力とバランスを測定することができます。10/14,15日に連雀コミュニティ・センターで開催されたコミセン祭りでは市役所から借りたこの装置を使用し、脚の筋力とバランスを測定しました。皆様に参加されている集いの場でもご希望があれば、包括支援センターにご相談下さい。



## 編集後記

今回の第2号の発行につきましても、たくさんの方のご協力をいただきました。ありがとうございます。今後も地域の情報を発信していきたいと思っております。おススメの場所等、情報をお待ちしています！

# わたしの古い支度

2017.11 Vol.2

- 【三鷹の特産！キウイフルーツ】
- 【れんじゃく掲示板：みなみうら食堂のご案内】
- 【地域のお店・事業所紹介】



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

三鷹市連雀地域包括支援センター

〒181-8503 三鷹市下連雀8-3-6野村病院内

電話：0422-40-2635 FAX：0422-47-5406

## 三鷹のキウイ

果物がたくさん出回る季節になりました。

ご存じの通り三鷹はキウイが特産です。11月～12月初旬が売り出し時期です。キウイは中国原産で、ニュージーランドに持ち込まれ広くニュージーランドで栽培されるようになりました。武蔵野台地はニュージーランドの土壌に近く、キウイ栽培にできているということで1978年から三鷹でもキウイ栽培が始まったそうです。連雀地域でも複数の農家さんがキウイを栽培しており、庭先販売もされています。

### キウイに含まれる8つの栄養素

1. ビタミンC：美と健康に欠かせない栄養素。

キウイにはレモン8個分含まれています。

2. 食物繊維：おなかを整える、糖の吸収を穏やかにします。

3. カリウム：過剰なナトリウムを体内から排出されやすくする作用があります。

4. 葉酸：正常な造血機能を保つために必要です。

5. ビタミンE：抗酸化作用が高く血行を促す働きがあります。

6. アクチニジン：たんぱく質を分解し消化を助けます。

7. ポリフェノール：体内で過剰に生成された活性酸素を除去する働きがあります。

8. 有機酸：疲労回復や貧血予防をサポートします。



### キウイの食べ方

横半分になり表面にはちみつを塗りスプーンですくって食べる

皮をむき、つぶして裏ごしはちみつを混ぜ、ヨーグルトにかける

皮をむき、7mm程度に刻み同様にみじん切りにした玉ねぎ、イタリアンパセリをオリーブオイル、レモン汁、と混ぜるとキウイソースになります。牛肉、豚肉のステーキにかけます。

キウイは夜食べるとダイエットに効果的

夕食後や就寝2時前にキウイ1個とコップ1杯の水を摂取すると代謝が高まり腸内環境を整え便秘の解消につながるそうです

### 連雀地域のフルーツ農園

吉野農園

住所：上連雀9-18-10

坂本果樹園

住所：下連雀7-3-3



## れんじゃく掲示板

### 【 みなみうら食堂 】

集まった皆さんで食事  
を作って食べる会です。多く  
の方と知り合う機会にもぜひ！



場所：みなみうら生協診療所2階

日程：毎月第4水曜日

食事作り 10時～

食事会 12時～

費用：500円

持ち物：エプロン・タオル

申込：北多摩医療生協

042-382-9112

掲示板で活動のお知らせや、仲間を募集したい方、ご一報下さい

### 介護ってどうするの？～家族のための介護講座～

高齢期を迎えた家族を支えながら、介護するご家族自身も自分らしくいきいきと暮らすため、全5回のプログラムを通して、病気や障害とうまくつきあひながら、制度やサービスを上手に利用するための方法を学ぶ講座です。みなさん、お気軽にご参加ください。

開催：平成30年1月11日～2月22日・全4回 13：30～15：30

4回目終了後、約1年後にフォローアップ講座を開催します。

参加費：無料

会場：野村病院・中会議室（三鷹市下連雀8-3-6）

定員：16名程度

対象：ご家族の介護をこれからされる方、介護をしている方 同居・別居は問いません

申し込み：平成30年1月9日までに連雀地域包括支援センターへお申込み下さい。

#### 講座内容

1月11日 「介護ってなに？家族ができること、できないこと」

1月25日 「認知症に負けない！予防と対策」

2月8日 「介護保険サービスをうまく使うコツのコツ」

2月22日 「力づくは介護じゃない。体のメカニズムを知ろう！」



問合せ・申し込み先：三鷹市連雀地域包括支援センター 0422-40-2635