



# ときめきニュース

新年明けましておめでとうございます。2018年（平成30年）がスタートしました。今年は成年です。新しい年を迎え「ワンダフル」な一年にしましょう。

元日の夜から2日にかけて見た初夢「一富士、二鷹、三茄子」の続きがあるのをご存知でしょうか？「四扇五煙草六座頭（しせんごたばころくざとう）」と続くそうです。富士と扇は末広がり子孫や商売などの繁栄を、鷹と煙草の煙は上昇するので運氣上昇を、茄子と座頭は毛がないので「怪我ない」と洒落て家内安全を願うといわれています。みなさんの今年の初夢には何が出てきましたか？

ますます寒さが厳しくなりますが、体調にはくれぐれもお気をつけください。今年もどうぞよろしくお願いたします。

## 看護師より

### 貯筋（ちょきん）のすすめ

～いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために～

貯筋とは「運動を行なうことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」という考え方です。

普段から筋力トレーニングなどによって身体を鍛えて筋肉を太くしておけば、病気などで寝込んで多少筋肉を使わなくても、日常生活に不自由しない筋量を残しておくことができます。

運動を行なう時に歌を歌うことで、息を止めずに自然と呼吸をしながら運動ができるので、血圧の上昇を抑えることができます。

## 1月行事予定

- 9日（火） お茶の会（初釜）☆中山洋美先生☆
- 15日（月） 趣味の会☆中川定子先生☆
- 18日（木） 音楽療法☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- 20日（土） 新年会
- 26日（金） 避難訓練



※MY外出（すき家）は  
日程が決まり次第連絡いたします。

※20日の新年会にはお正月遊びをする予定です。

※初詣は天候の都合により計画させていただきます。

## おすすめの

### ヘルパー簡単レシピ

#### ☆白菜とたららのクリーム煮（2人前）

- 白菜の葉 2枚
- 牛乳 1カップ
- たららの切り身 1片
- 顆粒だし（チキン） 小さじ1
- 塩・こしょう・小麦粉 適量
- サラダ油・バター 適量



- 白菜は一口大、そぎ切りにする。たららは3つ～4つのそぎ切りにし、塩・こしょう（各少々）を振って、小麦粉大さじ1をまぶす。
- フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を強めの中火で熱し、たららを並び入れる。両面をこんがり焼き、バットなどに取り出す。ペーパータオルでフライパンの汚れをさっと拭く。
- 同じフライパンにバター大さじ1を入れて中火で熱し、白菜を炒め、小麦粉大さじ1を振りいれてさっと混ぜる。牛乳を少しずつスープの素と水1カップと1/2を加えて2～3分煮る。たららを戻し入れて5分ほど煮て、塩コショウで味を調える。

貯筋のテーマ  
みんなで伸ばそう  
健康寿命  
使えばなくなる  
お金の貯金  
使って貯めよう  
筋肉貯筋  
老後に備えて  
貯金と貯筋！



### 「貯筋運動」の行い方

健康・体力づくり事業財団のホームページでは運動の解説を歌にあわせた動画で紹介している。椅子に座ったままできる運動も。 <http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/douga.html>

