里山の野菜風土記

※中川地区社会福祉協議会が行っている
里山夢プロジェクトの協力をいただいています。

かき菜

栃木県佐野市をはじめとする両毛地域で古くから作られてきた伝統野菜で、アブラナ科のなばなの在来種とされています。伸びてくる若い花芽の部分を掻き取って収穫することからそう呼ばれるようになったようです。

一般的ななばなと同じく、通常は先に花の蕾が付いた状態で収穫されます。なばな類特有の香りと苦みを持ち、さっと茹でる事で歯触りも感じさせてくれます。

旬の食材百科（最終閲覧日：2019年4月9日）https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/vegitable/kakina.htm

毎週火曜日の午前中に畑作業をしています。参加してみたい方はケアプラザまでお問合せください。

参加者の声

皆との会話が楽しい!!

毎週参加して生活リズムが整った

大根や里芋の採り方をおしえてもらった!

高齢者と普段あまり係わらないので子どもが嬉しそう!!

里山夢プロジェクトは、2016年～2018年度横浜市立大学の「地域のつながりで健康づくり」のモデル事業となりました。畑作業に参加することで、心身にどのような変化があるかを測定したところ、始める前と後とで「握力」と「歩行速度」が改善されていることがわかりました。これらは総合的な体力や筋力の向上、身体機能や生活機能の向上が認められました。

貸室利用団体さんに聞く
何かを始めるのに遅すぎることはない!!

マハロウクレレ
東良一郎さん

私が、ウクレレを始めたキッカケは、とある情報誌に、ウクレレを習ってみませんかと言う案内でした。歌が好きで、学生時代はギターを、簡単なコードを習って弾きながら、歌う程度でした。

実際にウクレレを手にしてみるとまず軽いんですね。ギターなどと違って、まず軽いんですね。それに弾いてみると、何と言っても音色が優しいのが気に入ってだんだんと虜になって行きました。

少し専門的になりますけどCコード　Fコード　G７コードの三つを憶えれば、かなりの曲が弾けるんですね。そこで初めに習った曲が**ふるさと**とか**春が来た**、**夕焼け小やけ**など、小さい時に歌った、なつかしい曲でした。色んな曲を習って行く内にともかく楽しくて、たまらなくなりました。

今まで音楽に興味がなかった方でも実際に手にしてみれば、手軽さ音色の美しさ優しさに引き込まれる事、受けあいですよ。

包括支援センター掲示板

地域包括支援センターは地域の身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

膝＊腰楽々体操のご報告

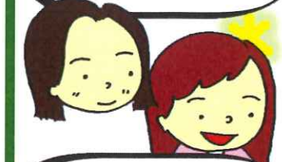
４月２日にケアプラザにて、介護予防の為に膝＊腰楽々体操を行いました。ハマスポインストラクターの清水先生のご指導を受け、脳トレを取り入れながら、膝や腰を中心に全身のストレッチと筋トレを行いました。終了後のアンケートでは、**「日常に取り入れられそうな内容でとっても良かった」**とのお声をたくさんいただきました。

今年度内に第２弾を実施予定です。
5/7は脳ﾄﾚ・ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝを行います。
お問合せはｹｱﾌﾟﾗｻﾞまでお願いします。

包括支援センター事業のご紹介

介護予防に特化した内容で各分野の専門講師を呼んで講座を行います。講師の予定によって内容変更することがあります。ご了承ください。
担当：竹田・鶴若

予約制、無料で個別相談を行っています。エンディングノート等のお問合せも受付けております。また、ご希望があればグループでのご相談も対応可能です。
担当：中山



健康にちなんだテーマでウォーキングや工作、講座等を行います。毎月の内容に関してはお問合せください。
担当：竹田・鶴若

介護に携わっている方向けに、気分転換の機会をつくろうと考え企画しております。お気軽にご参加ください。
担当：中山

他にも事業を行っております。詳細はｹｱﾌﾟﾗｻﾞまでお問い合わせください。