

支え合い会議清水

令和6年 活動報告

活動の紹介

令和7年 活動計画



第4回お散歩交流会



R6 年度発行
シニアクラブ活動紹介
配付中！

広報紙第5号
発行！



3/22

4/4

第6回お散歩交流会

★おしゃべりしながら
体を鍛えよう



清水ファミリーデー

★健康測定機器を用いて、
自分の身体を知ろう

5/1

あじさいウィーク開会式

★支え合い会議清水の
意義・行事を広めよう

★研修会も
現在検討中！

5/12

★ブースで健康測定を
実施し、多くの方に
周知ができました

6月上旬

第7回交流会

元気体操1・2・3

★体を動かし、交流しよう

6/10

10月下旬

第8回交流会
お散歩交流会

★おしゃべりしながら
体を鍛えよう



広報誌第7号発行

★町会回覧・清水地域
センター等で配付

10/25

あじさいウィーク
開会式

★ポップコーンと一緒に
広報紙とマップを
配布しました

3月中旬

3月下旬



清水ファミリーデー



第5回交流会
元気体操1・2・3

フレイル予防で健康な毎日を！

これまで支え合い会議ではフレイル予防に取り組み、体操の会も開催してきました。
下記のアンケートからもフレイル予防が大切だという意見が多く、今回は食生活に注目しました。

フレイルとは

高齢者が体力や活力を失い、生活の質が低下する状態です。気づかないうちに進行すること多いため早めの対策が重要です。

フレイルのサイン

- ✓ 最近体重が減った
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 歩くのが遅くなった

予防のポイント

- ① バランスの良い食事を心がける
- ② 定期的に運動を行う
- ③ 仲間や地域で交流を楽しむ
- ④ お口の健康も大切です

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」 ※構成員がイラストを描いています！

さ	あ	に	ぎ	や	か(に)	い	た	だ	く
魚介類	油脂	肉	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	芋類	卵	大豆	果物

参考：10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

色々な食品を
食べるコツ

高齢期は特に動物性たんぱく質を積極的に食べることが必要です。
料理が大変な場合は市販のお惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましよう。

第5回 つながろう支え合い清水 交流会【運動編】

「元気体操1・2・3」アンケート結果

Q. 今後参加してみたい交流会の内容をお聞かせください。

- A.
- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| ◎元気おとセン！体操…17 | ○脳トレ…17 | ●手芸…4 |
| ◎10の筋トレ…16 | ○認知症について…8 | ●折り紙…4 |
| ◎防災・地域の散歩…9 | ○心臓病について…2 | ●地域の支え合い…3 |
| ○健康チェック…9 | ○目について…2 | ●茶話会…2 |
| ○手指の体操…5 | ○薬について…1 | ●その他…1 |
| | ○食事や栄養…6 | (ポールウォーキング) |

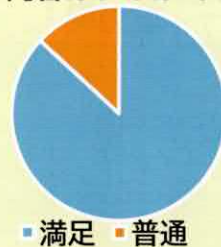
今後参加したい内容として3つに分類できます。

- ◎運動→体を動かして元気な毎日を送りたい。
- 健康→体や脳の衰えを防ぎ、良い状態を保ちたい。
食べることも含めて健康を維持したい。
- 趣味・楽しみ→好きなこと、楽しいことをやりながら
人とのつながりを広げたい。

地域の声から、
今回の栄養や
レシピの記事が
生まれました！

Q. 本日の感想を
お聞かせください

①内容はいかがでしたか



②また参加したいですか



「支え合い会議清水」では、皆さんの希望を取り入れて活動していきたいと考えています。
お誘いが参加のきっかけ・お声をかけて仲間を増やしましょう！

おてがるレシピ

おてがるレシピを構成員が考えました。
実際に作った写真とオリジナルなイラストでご紹介します！

豚肉ともやしのレンジ蒸し

材料:もやし

豚バラ肉またはもも薄切り肉
キャベツ
水菜
ニラ
ポン酢



- ①皿に1袋1/3位のもやしを並べる。
 - ②豚バラ肉、またはもも薄切り肉を広げてその上に並べてのせて、軽く塩コショウをふる。
 - ③キャベツの千切り、水菜やニラをカットしたものを肉にかぶせる様にのせる。
 - ④ラップをふんわりとかけ電子レンジ500Wで約5分を目安に温める。肉に火が通っていない場合は追加して温める。
- ※熱いので、レンジから取り出す時は、やけどに気をつけましょう！
あとはポン酢をかけて召し上がれ♪

ウィンナーと目玉焼きの蒸し焼き

・ウィンナー(ベーコン)、卵、レタス(キャベツ)

野菜は生の方が
よければ入れたい



フライパンに一度に入れる

1. 少量の油で蒸してむし焼き。
2. 少量の湯(水)を入れ蓋をしてむす

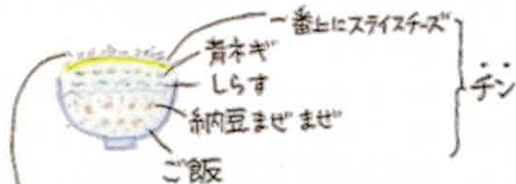
1. 2. どちらでも……

…小鉢に入れてチンでもOK!



納豆としらすのチーズかけごはん

・ごはん(残り飯)・糸内豆・しらす(じゃこ)
青ネギ・スライスチーズ・のり



最後にのりをちらして召し上がれ!

かんたんに作れる味噌汁

材料

味噌……200g

顆粒だし……25g

作り方

①ボールに味噌と顆粒だしを入れてかきまぜる

②クーパーに①を入れ平らにし箸などで線を書き15等分にする。このままフタをして冷凍しておく

③お椀に1かたまりを入れ家にあるワカメや野菜を入れてお湯を注ぐよくかき混ぜて出来上がり!

※ホウレン、小松菜、大根、人参、ブロッコリーなど茹でてから切り冷凍しておく

ネギ小口切り、ワカメや、トコロ葱など常備しておくとい



電子レンジで豚バラ肉とキムチ

材料:豚バラ 150g

白菜 200g(1.5cm幅に切る)

玉葱 90g(0.5cm幅に切る)

にら 30g(3cm長さに切る)

キムチ 70g



- ①深めの丼に白菜・玉葱を混ぜ入れ、その上に豚肉をのせて電子レンジに3分かける。
- ②上下混ぜ合わせ、にら・キムチをのせて電子レンジに3分かける。
- ③最後にごま油をかけ、混ぜ合わせて出来上がり。

肉豆腐

材料:木綿豆腐

牛肉または豚肉

長ねぎまたは玉ねぎ

水

醤油

砂糖

油



- ①豆腐は1丁を6～8等分に切る
 - ②長ネギは斜め切り
 - ③水、醤油、砂糖を合わせておく
 - ④鍋に油をひき、牛肉を色が変わるまで炒め、長葱を入れ少し炒める
 - ⑤豆腐を入れ、合わせた調味料を入れ弱火で5～10分ほど煮たら出来上がり。
- ※合わせ調味料が少ないので、焦がさないように注意する。
※すき焼き風に卵を付けて食べるのも良いです。

地域の力を結集した連携の取り組み ～地域とともに歩む未来～

地域に根ざした課題解決と、住民一人ひとりが安心して暮らせる街づくりを目指し、「支え合い会議 清水」は以下の地域企業と連携し、地域社会のサポートに取り組んでいます。

コンパスウォーク板橋本町



地域の皆さんに寄り添ったリハビリや運動等を提供するデイサービス施設です。リハビリや健康維持プログラムの啓発を通じて、地域住民向けの体操教室を共同開催するなど、幅広い活動を展開しています。

株式会社バイタルネット



医薬品流通を担う企業です。地域の皆さん向けのイベント時の健康測定機器の協力や定例会の参加など、多岐にわたる活動を一緒に展開しています。

南條薬局



地域密着型の薬局として、地域の皆さんの健康を支える重要な役割を担っています。おとしより相談センターが主催する、地区ネットワーク会議での助言など、日頃から地域での連携体制を構築しています。

【未来への展望】

これらのパートナー企業との連携を通じて、「支え合い会議 清水」では地域社会の課題に真正面から向き合い、持続可能な社会の実現に向けて一歩ずつ前進しています。今後も、地域の声に耳を傾けながら、新たな価値を共創していきます。一緒に活動して行きたい地域の企業の皆さま、ぜひ一緒に「支え合い会議 清水」にご参加ください。

「どんな活動してるの？」など、まずはお気軽に事務局までお問い合わせください。皆さまのご参加をお待ちしています。

【問合せ】支え合い会議清水 事務局
板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236

第3回助け合い・支え合いの 地域づくりセミナー報告

支え合い会議について広く知ってもらうことを目的に、「地域づくりセミナー」が開催されました。

第1部では、2地域から実践報告をし、支え合い会議清水は「多様な主体の参画による地域づくり」をテーマに発表しました。構成員7名が登壇し、これまでの取組みの紹介や、今後の方向性についてまとめました。

- ★参加しているメンバーのできることから活動を展開
- ★多様な参画の方法(スマホやインターネットの活用)
- ★地域資源や協力者の発掘による多様な主体の参画

この3つを掲げ、支え合い会議清水は、地域の皆さんのために、地域に住む人・働く人が励まし合い、助け合い、支え合って元気に暮らすことを目標に、これからも活動していきます。

たった一度の人生を「年だから」とあきらめては勿体ない。誘い合って参加して、楽しく元気に生きましょう！



3/4(火)14時～16時 文化会館大ホール