

マジャーレがんど

発行【運営業務受託団体】
東沢コミュニティセンター運営協議会
〒990-0011
山形市大字妙見寺字酒塩川4番地
TEL 622-5480 FAX 635-0982
e-mail higashizawa@mmy.ne.jp

『マジャーレがんど』の情報は、市のホームページ「なんたっすやまがた」からもご覧になれます
【トップページ ⇒ 施設案内 ⇒ 市民活動 ⇒ コミュニティセンター】

コミュニティセンターからのお知らせ

貸館の再開について



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により休館しておりましたが、5月18日(月)より、一定の利用制限を設けたうえで貸館を再開いたしました。全面的な開放にはならず、皆様にはご不便とご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。
なお、利用制限の詳細につきましては、コミセンホームページまたは山形市のホームページにて確認することができます。ご不明な点は、コミセンまでお問合せください。

事業に関するお知らせ

コミュニティセンター主催及び共催事業につきましては、当面の間、募集及び実施は行わないことになりました。事業の実施が開始できるようになりましたらコミセンホームページ及びコミセンだよりにてお知らせいたします。

令和2年度の東沢地区振興会役員の方々は(敬称略)

- | | | | | |
|-----------------|---------------|----------|---------------|-------|
| 会長 | 横山 隆則 (下宝沢) | 社会福祉協議会 | 会長 | 阿部 忠夫 |
| 副会長 | 常川 吉紀 (新山) | 東沢まつり文化祭 | 実行委員長 | 常川 吉紀 |
| // | 阿部 忠夫 (滑川住宅) | | | |
| 総務部 | 部長 長沼 正美 (関沢) | 会計 (振興会) | 會田 健治 (釈迦堂) | |
| 教育文化部 | 部長 鈴木 俊一 (松波) | // (社協) | 鈴木 美紀子 (千歳ヶ丘) | |
| 防災部 (自主防災会連絡会) | | // (区長会) | 原田 政一 (妙南) | |
| | 部長 庄司 芳彦 (松波) | 監事 | 石井 昇司 (釈迦堂) | |
| | (防災士資格者) | // | 會田 忠一 (滑川) | |
| 地域GD委員会 (地域振興部) | | // | 今野 勝也 (新山) | |
| | 委員長 横山 隆則 | // | 庄司 芳彦 | |
| 環境保健部 | 部長 石田 博 (妙北) | | | |

よろしくお願いたします。

生活機能の低下を予防しよう～6月編～

山形市 長寿支援課 予防推進係
(内線567・568)

外出の自粛が続く中でも自身の健康を維持するためには「運動」「栄養」「人との交流」がポイントです。今月は、まず活力の源となり免疫力の維持にも大切な「栄養」についてご紹介します。

～免疫力維持・低栄養防止のために～

良質のタンパク質を十分摂りましょう

○タンパク質は身体(特に筋肉)を作るために重要な栄養素です。
動物性タンパク質→魚、卵、肉 など
植物性タンパク質→大豆、大豆製品 など
どちらも積極的にとりましょう。

(食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。)

一日3食規則正しく食べましょう

水分を意識してとりましょう

○これからだんだん暑くなってきます。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を。

～お口の健康を保つために～

歯磨きでお口を清潔に保ちましょう

○毎食後と寝る前は歯を磨きましょう。お口の清潔は、感染症予防に有効です。

お口の筋肉を保ちましょう

○噛みごたえのある食品を食べましょう。
○家族とのおしゃべりや友人と電話等でのおしゃべりで、お口の筋肉を使い、交流もしていきましょう。
○パタカラ体操
できるだけ大きな声を出しながら「パパパ タタタ カカカ ラララ」と繰り返すと言語、舌・のどの筋肉を鍛えることができます。

家での運動も続けるべし!



おうちで作ってみよう!

タンパク質を摂るためのひと工夫

- ヨーグルトやプロセスチーズなど、間食でもたんぱく質が多いものを。
- 肉や魚を使用した缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を。
- コーヒーには豆乳をプラスして豆乳ラテに。
- お弁当やお持ち帰りは、おかずの種類が多い定食メニューを選びましょう。
- 食欲がない時は、きな粉入り牛乳や果物(キウイ等)で補いましょう



果物を加えると、ビタミン・ミネラルも補給されバランスが良くなります。

★お手軽! タンパク質レシピ★ ツナ入りお好み焼き

材料(一枚分)

【生地】		【トッピング】
・キャベツ	70g(中一枚)	・ソース 大さじ1
・ネギ	30g(1/4本)	・かつお節 個包装1袋
・ツナ缶(油漬)	小1缶(70g)	
・卵	1個	※太字はタンパク質が比較的多く含まれる食材です。
・小麦粉	大さじ4	※エネルギー 409kcal
・水	大さじ2	タンパク質 19.9g
		食塩相当量 1.5g

作り方

- 1.ボウルに粗みじん切りしたキャベツ・ネギを入れて生地材料を加えて混ぜる。
- 2.テフロン加工のフライパンを熱し、1を流し入れ中火で蓋をして両面5分ほど蒸し焼きにする。
- 3.中まで火が通ったら、皿に盛りつけソースを塗りかつお節をかける。

熊出没

5月14・19・20日に、下宝沢地内の山林で相次いでクマ3頭が目撃されています!クマが冬眠から目覚め、活発に動き始める時期ですのでご注意ください!



