

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 タタ カカ ララ」と繰り返し言うと、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こ!



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
・小麦粉 大さじ4	多く含まれる食材です。
・水 大さじ2	※エネルギー 409kcal
	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!



「新しい生活様式」で 新型コロナ克服へ

新型コロナウイルス感染症との戦いは「経済活動と防疫の両立」という新しいステージに入りました。皆様ご自身を守るため、大切な人を守るため、一人ひとりが感染予防に繋がる新しい生活スタイルに変えていくことが重要です。感染拡大を予防するための「新しい生活様式」の実践を取り入れた生活に、ご協力いただきますようお願いいたします。

「新しい生活様式」を実践しましょう

- ①一人ひとりの基本的感染対策
- ②日常生活を営む上での基本的生活様式
- ③日常生活の各場面の生活様式
- ④働き方の新しいスタイル

※「新しい生活様式」の実践例の詳細は広報やまがた(6月1日号)、山形市ホームページに掲載されています。



山形市総務部防災対策課

特別定額給付金に関する不審電話に注意!

県内の各市町村においても給付手続きが始まり、支給が開始されています。



給付金を振り込むので、
振込先口座を教えてください

などの不審な電話が確認されています。

- ◎ 口座番号や暗証番号を聞くこと
- ◎ ATMの操作をお願いすること
- ◎ 受給にあたり、手数料の振り込みを求めること

は絶対にありません。

このような電話がかかってきた場合は、すぐ最寄りの警察へ相談してください。また、在宅時も常に留守番電話に設定し、相手を確認してから電話に出るようにしてください。

警察本部生活安全企画課
連絡先 023-626-0110

特別定額給付金の問合せが多く、市役所の電話が繋がりにくくなっています。特別定額給付金についてのお問合せは、通話料無料のコールセンターをご利用下さい。

【特別定額給付金コールセンター】0120-560-890(通話料無料)
(受付時間:午前8時30分~午後6時)※土・日・祝日も受け付けています

【お問合せ】山形市総務部防災対策課



「河川一斉清掃」について

7月に予定していた「河川一斉清掃」については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。



東沢俳句会

月一回(第三火曜日)
活動しています。

小流れに 鉄浸しを く花ぐも り	春耕や 父愛用の 鉄を研ぐ	外濠の 整ひたる や花筏	耕しや 畑の小石 を除けな がら	轉りや 祠に大き な南京錠	鉄重き 初音にし ばし手を 休め	日を集 め白紅梅 の綻びて	春耕や 一鉄振れ ば鳥の声	神苑の 社に初音 を確かむ	コロナ禍 に自肅中 とて花盛 る	花後時に 大きな渦 を巻き
正子	久善	薫	芳彦	周子	みき子	公雄	秀	の、か	京子	恵子

防犯対策しっかり していませんか?



◎住宅の防犯対策の基本は戸締りです。

- ・外出時は、短時間でも、必ず戸締りを確認してください。
- ・夜間、就寝する時も、必ず戸締りを確認してください。
- ・日中、在宅している時も油断せずに戸締りをしてください。

◎留守番中の子どもを守る対策を!

- ・在宅中でも必ず戸締りを徹底してください。
- ・訪問があった場合、基本的に誰が来ても出ないでください。
- ・常に子供と連絡が取れるようにしておくようにしてください。

◎自肅要請中の店舗を守るには!

- ・施設や扉や窓を確実に施錠してください。
- ・店舗や施設内に現金や高価な商品などを置かないでください。

新型コロナウイルス感染症に関連した コミセン・地区行事中止のお知らせ

令和2年度 愛日荘ふれあい夏祭りの 中止のお知らせ

地域の皆様には日頃から大変お世話になっております。新型コロナウイルスの感染予防のため、毎年恒例となっている夏祭りを中止することといたしました。様々な社会活動の自肅解除が徐々に進んでおりますが、心から安心・安全な生活がいち早く送れるようになることを祈るばかりです。今後共ご支援・ご協力の程よろしくお願いたします。

特別養護老人ホーム 愛日荘

例年6月に行っておりました、コミセン利用者団体協力会のコミセンの大掃除は中止となります。
東沢コミュニティセンター

中止

7月4日(土)予定の
第37回 親と子のふれあい広場・鯉つかみ大会
(東沢地区子ども会育成連合会)

7月5日(日)予定の
第41回 東沢地区球技大会
(東沢地区体育振興会)

苧田嶺神社春季大祭についてのお知らせ

令和2年6月7日(日)に執り行われる苧田嶺神社春季大祭は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮したうえで、規模を縮小して地元の役員を中心に行うことといたしますので、ご理解下さいますようお願い申し上げます。
蔵王大権現保存会

東沢コミュニティセンター 6月の行事予定

25日(木) 使用調整会(8月分)
29日(月) 定例区長会

新型コロナウイルス感染症対策として、中止や延期になる可能性がありますのでご了承ください。

東沢地区社会福祉協議会より(6月の予定)

「東沢子育ておしゃべりサロン」☎(6月は中止)
4日・18日(木) 午後1時30分~3時30分
「丸ごと相談日」
9日(火) 午後1時30分~3時30分
「友愛の会東沢」(障がい者と共生を目指す)
19日(金) 午前10時~正午
「オープンカフェ」
28日(日) 午後0時30分~3時30分
「映写会」
28日(日) 午後1時30分~3時30分
会場はすべて「東沢コミュニティセンター」です。
【問合せ先】東沢地区社会福祉協議会
(連絡先:阿部忠夫 ☎629-2856)