

# 水木ふくしのひろば

水木学区  
社会福祉協議会  
Tel/Fax (53) 9530  
水木交流センター内

## 久しぶりの料理教室で舌つづみ

8月25日(木)3年ぶりに日立市女性センター専任講師の高橋友子先生をお招きし、交流センター調理室で料理教室が開かれました。常陸牛を使った創作料理という事で、参加者も期待を



もって臨み、先生が用意したレシピをもとに、班ごとに作りました。料理と同時に作ったデザートや炊き立てご飯と共に参加者全員でおいしく頂きました。メインの常陸牛は程よい焼き加減で、肉も柔らかく、参加した皆さん大満足の料理教室でした。来年度も開催する予定です。のでぜひご参加下さい。

## ！知っていますか？！ フレイルって何？

シリーズ⑤

### 健康ライフにチェンジ！

人生をより健やかに、より幸せに生きるために新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症予防に留意して、人とのつながりを楽しみに持ち、**フレイルの予防・改善に取り組みましょう！**

### おすすめのポイント



#### ① 「だれかといっしょに」が長続きのコツ

何かに参加するときや運動するとき、ひとりだと「ちょっと休もうかな」と思いがちですが、仲間がいると「みんなに会いたい」という気持ちが強くなり、継続の助けになります。

#### ② 運動は空腹時を避けて行おう

空腹で運動すると、筋肉を分解してエネルギーに変えるため、筋肉が減少します。運動後牛乳をとると筋力アップに効果的です。

#### ③ 定期的に体重をはかろう

十分な栄養がとれているかは、体重の変化が目安になります。体重が減少していないか、少なくとも週1回は体重をはかるようにして、健康のバロメーターにしましょう。

このシリーズおわり

## 青春時代へタイムスリップ

### 裕次郎映画を鑑賞

11月23日(水) あんしん・安全ネットワーク対象者やキーパーソン、社協関係者など40余名を集め、交流センター大会議室で、お楽しみ会が開かれました。以前は食事をしながら演芸などを楽しみましたが、3密回避のため、今回は映画と実演会を実施しました。



映画の始まりを待つ皆さん

● 今日に生きる

日立市内でオールロケが行われた昭和34年制作の映画、石原裕次郎主演「今日に生きる」を鑑賞。

冷たい雨が降る祝日にもかかわらず、大勢の方々に参加を楽しんでいただき、皆さんが過ごした青春時代と重ね合わせ、思い出話をする姿も見られました。来年度も計画しますので、楽しみにお待ちください。

### 巡回安全サービス事業

#### 学区内3軒を実施

9月7日(水)市社会福祉協議会では、令和4年度の事業として、3軒の安全点検を実施。点検作業にご協力いただいた団体は、



日立市消防本部、東京電力、関東電気保安協会、東京ガス及び日立トンカチの会の方々で、それぞれの専門分野での点検を行いました。点検後、大きな問題点は

ありませんでしたが、一部網戸の補修や家庭用火災警報器の取付等を行いました。

### 交流センター受付わきにフードボックスを設置



一昨  
年11月  
から12  
月にか  
け「食」  
の支援  
活動の一環で、市社協からの要請を受け、交流センター受付脇にボックスを置き、多数の寄付を頂きましたが、令和4年8月から木製のフードボックス「まんぶく」を設置しました。

生もの、冷凍・冷蔵食品以外、未開封で賞味期限が2か月以上あり、常温保存が可能な食品を希望しますので、皆様方のご協力を宜しくお願い致します。

本年もどうぞよろしく  
お願い致します



令和5年

水木学区社会福祉協議会