



こうえんじにゆーす  
**高円寺NEWS**

先月号に引き続き、フレイルの予防についてご紹介します。予防・改善に必要な3つの柱「運動」、「栄養」、「社会参加」のうち、今月号は～栄養～について取りあげます。

**フレイル**  
よぼう  
を予防しましょう  
えいようへん  
～栄養編～



まいにち しゅるい しょくひんぐん  
毎日10種類の食品群を

た あいことば  
食べましょう。合言葉は

「さあにぎやか(に)」

いただく！」



いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

スーパーやコンビニで手軽に買える

**オススメ! 食品**

調理不要でそのまま食べられる

たんぱく質がとれる!

缶詰  
たんぱく質  
約12g

プロセスチーズ  
たんぱく質  
約6g



サラダチキン  
たんぱく質  
約20g

練り製品  
たんぱく質  
約6g

- |         |      |
|---------|------|
| ③かな (に) | ①も   |
| ②あぶら    | ④たまご |
| ⑤にく     | ⑥だいず |
| ⑦きゅうにゅう | ⑧だもの |
| ⑨やさい    |      |
| ⑩かいそう   |      |

**チェック**  
10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を自指しましょう!

みなさんの工夫

野菜ジュースを飲んでいる。

中性脂肪が高いから、雑穀米を食べようになっている。

なるべく野菜の入ったおかずを買っている。

缶詰をよく食べている。塩分がやや気になる。



# ポツチャたいけん

# 体験



昨年、好評だったポツチャ体験を今年も開催しました。新型コロナウイルス感染予防のため、参加人数を制限し、チーム分けをして試合形式で行いました。皆さん、持ち球が白いジャックボールに近づけられるとチームに関係なく、お互い盛り上がっていました。

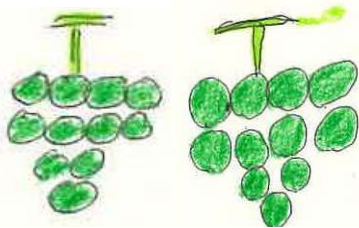


がんばれ!

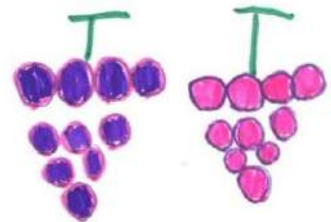


- 楽しかった。また参加したい。
- 上手く投げられた。
- 白いボールに近づけることができた。
- 去年も参加した。また参加したい。
- もう少し頻回に開催してほしい。

みなさんの感想



## ぶどうの会



### ぶどうの会担当者より

ちてきしょうがいしゃのみで、話し合いをすすめています。  
 コロナたいさくをしながらぶどうの会は、ばんぜんに行っています。  
 ぶどうの会はみなさんの会なので、ちいきのせいかつのことを  
 ききながら話し合いをしています  
 いろんな意見があるけど、ぶどうの会だから話がわかりあえるのだ  
 と思います。

日時 毎週第2日曜日  
 10:30~11:15  
 場所 すまいる高円寺  
 フリースペース

参加対象者は、杉並区  
 に住んでいる人、働いて  
 いる人です。



急に ならたら すまいる高円寺 にぜひ 電話を してください。



# クリスマス会のお知らせ



日程: 12月23日(木) 15:10~16:30

場所: 障害者交流館集会室1、2

参加人数: 予約制で10名まで



今年もクリスマスの季節がやってきました。ケーキなどの飲食は行いませんが、音楽やゲームなど楽しい企画を盛りだくさんで準備をしています。新型コロナウイルス感染予防のため、予約制で10名までとなっています。ご参加お待ちしております！

## 12月の活動予定

### K木会



12月2日(木)

音楽ゲーム

12月9日(木)

散歩(商店街)

12月16日(木)

クリスマス会で飾る装飾を作りましょう。

12月23日(木)

クリスマス会



### ハンドメイド



12月14日(火)

ちりめんの布を使ってマスクケースを作ります。

### すまいるサロン



12月21日(火)のテーマ

「年末年始の過ごし方」

### きづきの会



12月1日(水)のテーマ

『一年の振り返り』

12月11日(土)のテーマ

『未定』

### ぶどうの会



12月12日(日)のテーマ

「体調に気を遣うこと」



引き続き、感染症予防をしながら…  
Go to すまいる!

<委託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

<開所時間> 平日9:00~19:00 / 土日9:00~17:00

<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

<連絡先> 電話番号: 03-5306-6381 / FAX番号: 03-5306-6383

<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



ホームページがあります  
【すまいる高円寺】で検索してください!

けー がつ よてい  
Kすくえあ 12月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		★ <b>きづきの会</b> 16:00~16:45	けーもくかい <b>★K木会</b> おんがく 音楽ゲーム 15:00~15:45		<b>ピア相談</b> 13:30~17:00	★ <b>パソコン</b> 13:20~14:20 14:30~15:30
6	7	8	9	10	11	12
やす 休み	★ <b>女子会</b> 10:30~11:00 <b>ピア相談</b> 13:30~17:00		けーもくかい <b>★K木会</b> さんぽ 散歩 15:00~15:45		★ <b>きづきの会</b> 14:00~14:45 <b>ピア相談</b> 13:30~17:00	★ <b>ぶどうの会</b> 10:30~11:15
13	14	15	16	17	18	19
やす 休み	★ <b>ハンドメイド</b> マスクケース作り 10:30~11:30 <b>ピア相談</b> 13:30~17:00		けーもくかい <b>★K木会</b> クリスマス会 装飾作り 15:00~15:45		<b>ピア相談</b> 13:30~17:00	★ <b>パソコン</b> 13:20~14:20 14:30~15:30
20	21	22	23	24	25	26
やす 休み	★ <b>すまいるサロン</b> 10:30~11:15 <b>ピア相談</b> 13:30~17:00		<b>★K木会</b> クリスマス会 15:10~16:30		<b>ピア相談</b> 13:30~17:00	<b>ピア相談/来所は、予約制です。</b> 詳細はお問い合わせください。
27	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>ねんまつねんし きゅうしよび し 年末年始・休 所日のお知らせ 12月29日~1月3日までお休み となります。 ねんし がつ にち 年始は1月4日からとなります。</p> </div>	
やす 休み		やす 休み	やす 休み	やす 休み		

けー りようあんない  
~Kすくえあ ご利用案内~

かつどう さんか  
活動にはサポートが付きまますので、どなたでもご参加いただけます。 ※ は当事者の会です。

しんがた かんせんしやう じやうきやう かつどう ちゆうし へんこう ばあい  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動が中止・変更となる場合があります。

りようしやう  
ご了承ください。

しるし かつどう よやくせい  
★印、活動はすべて予約制です。

かつどう ていいん さんか きぼう  
活動によって定員があります。参加のご希望、キャンセル、  
しつもん でんわ らいしよ きがる そうだんくだ  
質問など、電話や来所にてお気軽にご相談下さい。

はっこうご よやく う つ はっこう めやす にち  
ニュース発行後から予約を受け付けます。(発行の目安は20日です。)

らいしよじ てあら しょうどく  
○来所時の手洗い、消毒、  
けんおん ちやくよう  
検温、マスクの着用に、  
ご協力ください。

ど びいじやう はつねつ たいちやう  
○37度5分以上の発熱や、体調が  
わる ばあい りやう ことわ  
悪い場合は、ご利用をお断りする  
ばあい  
場合があります。

りよう りようかのう ようび じかん  
《フリースペースの利用について》利用可能な曜日・時間

	にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	日	月	火	水	木	金	土
①10時~11時半				○		○	○
②14時半~18時			○	○		○	

りようほうほう わく めい よやく い  
利用方法 1枠7名 予約は要りません。

じるし わく りようかのう  
※○印の枠が利用可能です。