

社 協 だ よ り

119号 平成30年11月発行

社会福祉法人 利島村社会福祉協議会
デイホームさくゆり / ケアプランセンター木春
利島村地域包括支援センター

〒100-0301 東京都利島村 105 番地
電話 04992-9-0018 / FAX 04992-9-0317
E-mail:toshima@violin.ocn.ne.jp

～ 生姜紅茶でこころも体もぽっかぽかに！～

「冷えは万病の元」といわれるように、体が冷えることで、免疫力の低下やむくみといった様々な影響がでてきます。これからの季節「冷え」から体を守るために、寒くなる前からしっかりと対策をしましょう。今回は美味しく体をあたためる生姜紅茶をご紹介します。

● 生姜紅茶の作り方 ●

<用意するもの>

- ・生姜(生のものがなければ、チューブでもOK)
- ・紅茶(ティーバックのものでOK)
- ・黒糖(はちみつやプルーンエキスでもOK)

<作り方>

- ①生姜 10gは、皮付きのまますりおろす。
- ②紅茶をカップに注ぎ、すりおろした生姜を加える。
- ③黒糖で甘みをつけ、好みの甘さに味を調える。



ヨガ講師の藤井さんおすすめ！

☆生姜紅茶の効能☆

肥満/風邪/便秘
肩こり/むくみ
生活習慣病 など

～ 平成30年度 募金・寄付金実績報告 ～

■ 平成30年度 赤い羽根共同募金

143件 140,453円

大島地区協力会を通じて都共募へ送金します。

■ 平成30年度 日本赤十字社寄附金募集

137件 130,550円

利島村役場へお届けしました。



皆様のご協力
誠にありがとう
ございました。

ホームページでも情報発信をしています。⇒ <http://toshimamura-csw.main.jp/>

ご報告

～ 若い人もご注意を！ めざせ筋力UP ～

「利島に暮らす方は、車での移動が多く、歩く機会が少ないため、若い人も筋力が弱い方が多い」と話す理学療法士の柳川さん。

長時間の運動はちょっと…という方におすすめなのが、自宅でできる簡単な筋力UP体操です。例えば、1kg～3kgの“おもり”を足や腕につけて、足踏みやスクワットを行うことで、通常よりも体に負荷がかかり、短時間の運動でも効率的に筋力UPにつながります。その他、自分にあった運動方法について知りたい方は、ぜひ柳川さんにご相談ください。



写真:1kgのウエイト

※次回の理学療法士の来島は、平成31年1月7日(月)～8日(火)となります。
施術のご予約は、12月7日(金)より承ります。☎ 9-0018 (利島村地域包括支援センター)

1月7日(月) ①15:00-15:20 ②15:20-15:40 ③15:40-16:00 ④16:00-16:20
⑤16:20-16:40 ⑥16:40-17:00 ⑦17:00-17:20 ⑧17:20-17:40
⑨17:40-18:00 ⑩18:00-18:20

1月8日(火) ⑪ 9:00-9:20 ⑫ 9:20-9:40 ⑬ 9:40-10:00

～ 利島の暮らしを知ろう！ 小学生ふるさと体験学習 ～



活動の様子



11月7日(水)～8日(木)、ふるさと体験学習の一環として、利島村立利島小学校のみなさんが、昔の利島の暮らしや遊びについて、インタビューをしに来ました。

小学生が考えてきた質問に、デイホームさくゆりのご利用者様が、ご自身の経験をもとに、「火おこしには、長い時間燃え続ける樺の木を使っていた」、「自分で山から竹を切って来て、竹馬を作って遊んでいた」ことなどを熱心に伝えていました。

ご利用者様は小学生と一緒に、当時遊んでいたおはじきやお手玉遊びを行い、楽しいひと時を過ごされている様子でした。

～ 理髪サービス利用券について 訂正とお詫び ～

平成30年5月に発行した理髪サービス利用券の一部に、表記の誤りがありました。平成30年度の利用期間は、以下の通りとなります。訂正してお詫び申し上げます。

誤【平成30年6月1日(金)～平成30年3月31日(日)】

正【平成30年6月1日(金)～平成31年3月31日(日)】

※誤記載のある理髪サービス利用券は、そのまま島内の理髪店でご利用いただけます。

※平成30年度発行の理髪サービス利用券は、桃色と黄色です。

お知らせ

～ 言語聴覚士が来島します ～

12月13日（木）～14日（金）、【言語聴覚士】の松木さんが来島します。

言語聴覚士は、【話す・聞く・食べる】ことの特化スペシャリストです。

「言葉がうまく出てこない。」「周りの人の話す声が聞こえにくくなった。」「固いものが食べにくい。」といった気になる事はありませんか？ 来島期間中、ご自宅への訪問相談も行いますので、心配事やご質問等があればお気軽にご連絡ください。 ※要事前相談

お問い合わせ：04992-9-0018（利島村地域包括支援センター）

～ 【劇団め組・サムライド】さんによる公演会 開催 ～

期 日 平成30年12月7日（金）14：30～ ※公演は1時間を予定

場 所 地域交流会館

演 目 「**杜子春(とししゅん)**」

◆ 中国の小説をもとに、芥川龍之介が創作した物語です。

◆ 殺陣ショー、時間があれば殺陣体験コーナーも！

主 催 鈴木農機株式会社

問合せ先 梅田孝司 04992-9-0033

協 力 利島総合サービス(株)・利島村老人会・利島村社協

**参加費無料！
ご予約不要！**

利島の同好会・サークル紹介 ～フットサル同好会～

村内で活動されている同好会・サークルをご紹介しますこのコーナー！ 今回は「フットサル同好会」さんです。

フットサル同好会は、毎週木曜日 19時半～21時に、学校の体育館で活動しています。

大人を中心に、小学校高学年や中学生の子も参加して、みんなでワイワイ、試合形式でフットサルを楽しんでいます。現在は月一回のペースで、学校の校庭で“芝サッカー”も実施しており、天気の良い日は外での運動も行なっています。

毎回参加できなくても、運動不足の解消に、ちょっと見学に、という方も大歓迎です。もちろん初心者でもOK！ぜひお気軽にご参加ください。 フットサル同好会・代表 海老沢一真



写真：フットサル同好会の皆さん

デイホームさくゆり だより

ふるさと体験学習 インタビュー



おはじきとお手玉で
楽しみました！



二日目は、
小学5、6年生が利島の
生活について聞きました。

一日目は、
小学1・2年生が利島の
昔遊びについて聞きました。



どうぶき唄の踊りを
教えてもらいました！

保育園年間交流

「ソーラヨイサ、
ソーラヨイサ！」
手ぬぐいを使って
盛り上げました！



最後は、デイホームさくゆり
お馴染みの
風船バレー(´ー`)/



「今年の漢字」大募集！

今年もそろそろ年の瀬。いろいろあった2018年。今年
はみなさんにとってどんな1年でしたか。

毎年恒例の「今年の漢字」の応募箱を、利島村社協
の入り口に設置していますので、あなたの思う今年の
一文字を投票して下さい。※設置期間は12/3まで。

○編集後記○

今年の冬も椿の花が咲きましたね。椿農家の方
はお忙しいと思います。雨が降った日に、ご利用
者様から「椿の実、外に干しっぱなしだ。」とい
うお話があり、天候を気にしながら作業を進めて
いることを改めて学びました。西風も強くなって
きますので、寒さ対策を万全に！ 佐藤