

鎌ハイだより

鎌倉ハイランド自治会

特集

高齢者支援部

「楽食の会」始動!

文化福祉厚生部

いきいき健康教室

昨年度から高齢者支援をより積極的に行うために部に昇格させた「高齢者支援部」。既に「お助け隊」は高齢者のみの世帯や一人暮らしの方等の日常生活の支援(庭の手入れ、簡易な修理、片付け等の雑事)を有料ボランティアで活動しています。そして今年度から新しく「楽食の会」を立ち上げ、一人暮らしでひきこもりがちな生活に、会食しながら会話を楽しむ場を提案。ボランティア有志により試作、試食会を重ね、ついに6/6(火)に第1回を自治会館で開催。今後も毎月第一火曜の12~14時に開催予定です。ハイランドで可能な限り元気で自宅に住み続けられる一助になればと。ご近所でお一人住まいの方いらっしゃいましたら、ぜひお誘いしてみてください。

第1回「楽食の会」

6/6 12:00~14:00 @自治会館

「楽食の会」チラシ



メニュー: 鶏肉とひよこ豆のカレー + 野菜のピクルス + 甘夏寒天ゼリー + コーヒー

(メニューは毎月変わります)

¥750 (実費)

(メニューにより価格の上下有、毎月 ¥700~¥1,000 位)

お好みで ¥150
(おかわり有)

野菜のピクルス

さっぱりとした酸味の野菜はカレーとの相性抜群~

塩、砂糖、酢の他、にんにく、ローリエ、粒こしょう、赤唐辛子の隠し味で奥行きある~

鶏肉とひよこ豆のカレー

玉ねぎ3ヶをみじん切りにして茶色くなるまで炒めて、人参2本、りんご3ヶ、生姜1ヶのすりおろし、シナモン、トマト缶2缶、ローリエ、ひよこ豆、ジャガ芋3ヶ入れて20分煮る
鶏肉6枚(1枚を6等分:1人2ヶ)をオリーブ油で炒め赤ワインを入れカレールー(2種)、バターを入れ味を整える

せりゃ、美味しいに決まってる!

ご飯8合 炊飯器2台で炊きました



麦茶なども付くよ

甘夏寒天ゼリー

酸味と甘みの絶妙なバランス 抜群の美味しさ~



甘夏の皮を壊さない様にくり抜いてジュースしぼって水、寒天、砂糖で煮て皮に戻して冷蔵庫で冷やし固めて、人数で切り分けて...

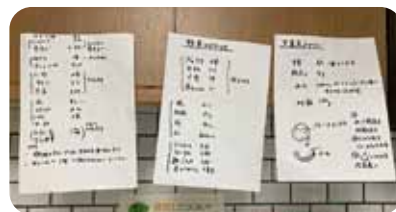
手間がかかってるんだよね~

参加者: 12人(高齢者支援部1人・広報部1人含む) + ボランティア: 6人 = 計18人で会食

ひとり、ひとり、お話できる時間もたっぷりとれました♡



美味しさと楽しさの裏にはボランティアさん達の動きが



栄養バランスや衛生管理にも気遣い



取材独り言: 毎回、個人所有の重~い鍋、釜、道具、食器類の持ち込みはあまりに過酷! 階段の上り下り、車の運搬もボランティア魂で何とかこなす現状。持続可能のために今後、必須道具を会館に揃え置き、災害時にも役立つ使い方ができるようにせなあかな~



入口で優しいお出迎えの受付嬢 会費頂きま~す



後片付けにも感謝

ある日の「いきいき健康教室」@自治会館

「いきいき」チラシ



鎌倉市から先生をお迎えし無理なく楽しみながら、筋力低下による転倒などを予防する運動+脳トレ

第1・2・3水曜

5/24 水 10:00~10:40

@2F 和室

第1・2・3水曜日：
少人数にするために
1教室 40分
完全入れ換え制
10:00~も
10:50~も
内容は一緒です



畳に座って、
足裏からほぐし始め、
足指グーチョキパーなど。
横になって脚や腕を
や〜くり上げたり倒したり
背骨を伸ばして〜
骨盤をゆっくり動かしたり
腹筋や体幹で内蔵を刺激。
骨盤底筋のトレーニングも。

連動運動で脳トレも。
両手バラバラで
前でグー、引いてパー
上でチョキ、引いてキツネ
はい、連続〜

右肘と右膝タッチ♪
左肘と左膝タッチ♪
右踵を後ろから左手タッチ♪
左踵を後ろから右手タッチ♪
あ〜もうご乱調〜
出来なくなっっていいの〜
脳に刺激♡効果

第1・2・3水曜

5/24 水 10:50~11:30

@2F 和室



第4水曜

5/31 水 10:00~11:00

@1F 会議室

1教室 60分



イスに座って、
足裏からほぐし始め、
足指グーチョキパーなど。
背骨を伸ばして〜
肩、首をほぐして〜
立ち上がって〜つま先立ち
フラフラしたらイスに
つかまってまって片足立ち
片足上げ〜、四股立ち〜

もちろんごちらも
連動運動で脳トレも。
両手でグー、チョキ、パー♪
では〜間に拍手入れて
両足歩きも入れて〜
グー、チョキ、パー、パンザイ
はい、連続〜

出来なくなっっていいの〜
だって脳に刺激♡効果

男性のご参加も
お待ち
しています!

男性も
来て欲しいな〜



取材独り言：携帯のパノラマ撮影で参加者全員入れようと企んだが動いて画像歪みご容赦、雰囲気伝われば

予告

文化福祉厚生部 Troom が久しぶりに復活！7月から始まります！初回は鴨歴教室、鎌倉市民の必須科目、ぜひご参加を

ウクレレ発表会 @大谷戸会館

自治会同好会の中にウクレレがあるのを

ご存知だろうか。第2、第4水曜の13:30~15:30に活動をしている。ご指導頂いている先生のご紹介で6/11(日)小坪の大谷戸会館フェスティバルに参加。日頃の練習の成果を発表する機会を得て、さらに音色に輝きを増すことでしょう。



アルペなんみんセンター訪問 @旧イエズス会修道院

ハイランドから見える修道院が2020年難民センターになったのをご存知だろうか。アルペ神父の名を冠し日本の低い難民認定率に「シェルター、学ぶ機会、交流の場」を提供。5/24(水)交流会、施設案内ツアーに会長等と参加。ウクライナの方のお話を伺う。人気の湯河原「飯田商店」ラーメン店主の思いから出張出店、無料で振る舞われた。



「アルペなんみん」HP

