



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。
夏の疲れがしやすい時期です。気温の変化に気を付けてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、西区中央にお住まいの小池みつ子さん、95歳です。25歳で結婚し、岐阜県から引っ越してきました。そこから西区在住になり、今年で70年目になります。

小池さんは今も現役で、「藤棚らいぶステーションの駅長（月1回）」、「親子ふれあい会の理事」、「シニアクラブの理事」など様々な役割を担っていらっしゃいます。また、かつて経理関係の仕事をしていたこともあり、地域からの信頼も厚く、町内会の会計監査も担当していたそうです。

モットーは「とにかく何か声がかかれば行く!」とお話してくれました。

そんな小池さんの元気の秘訣は、お買い物とお料理です。お買い物は毎日歩いて、藤棚商店街までリュックを背負って行きます。お料理も毎日していて、おうちの食卓にはたくさんのおかずが並んでいるそうです。

「この年になるとわかるが、皆さんに支えられながら生きている。一人では生きられない。皆さんのおかげと強く感じている。」と、お話してくださいました。小池さんも、きっと地域の皆様の支えになっているはずです。

これからも健康に気を付けて、お元気にお過ごしください。

取材・記事：戸部本町地域ケアプラザ

♪ いきいき 健康レシピ 簡単にできる、栄養バランスの良い料理をご紹介します ♪

材料（2人分）

もやし	1袋	200g
いんげん	6本	
人参	小1/3	(50g)
サバの水煮缶	1缶	
ミョウガ	2個	

★サバ缶の野菜和え

- 1 もやしと千切りにした人参をサッと茹でて水気を切る。
- 2 いんげんは茹でてから斜め薄切りにする。
- 3 サバ缶をほぐして、1と2、千切りにしたミョウガを加えて混ぜる。
- 4 サバ缶の汁も適宜加えてできあがり。

☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員
(ヘルスマイト) T・Hさん





関東大震災から100年 今一度「備え」について考えてみませんか？

Research Guides 関東大震災を調べる 横浜市より
桜木町駅

ローリングストック法 による備蓄のすすめ!!

いつもの食品や日用品を少し多めに買い、賞味（消費）期限の早いものから使い、なくなった分を買い足す循環型の備蓄方法です。



備える

備蓄する食料や日用品を少し多めに用意



買い足す

消費した分だけ新たに買い足す

消費する

普段の生活で古いものから順に食べる・使う