

# よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2024

2

No.334

特集：2月は「ぱく増し」月間です！

## 「65歳からの『ぱく増し』生活」



やっぱり食事は  
健康の基本よね！



伊興地域学習センター  
ゆるキャラ いごもさん

「伊興写真サロン」ボランティア  
清水正信さん 撮影  
タイトル：「梅林」  
2023年2月26日  
埼玉県三郷市 埼玉県営みさと公園

「伊興写真サロン」の詳細は  
4ページをご覧ください





65歳からの

2月は「ぱく増し月間」



# 「ぱく増し」生活

健康的な身体作りに重要なたんぱく質。65歳以上の方の筋肉維持には、少なくとも**1日に体重1kgあたり1g以上** (体重60kgの方は60g以上) のたんぱく質をとることが望ましいとされています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

健康的な身体を目指して、**ぱく増し生活**始めてみませんか？



▲「ぱく増し」リーフレット 解説やレシピなど情報満載！



## 「ぱく増し」ってなに??

高齢期を元気に過ごすためにはたんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。

足立区では「たんぱく質を、普段の食事に**増し**て、元気を維持して欲しい！」そんな思いから「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始し、『**ぱく増し**』というキャッチフレーズを作りました。

伊興センターおなじみの食育講師

内藤香代子先生の **おいしい「ぱく増し」レシピ** を紹介しちゃうわ！



### 材料 (1~2人分)

- ★乾燥切り干し大根 1つかみ
- ★キャベツ 1/2~1枚
- ★豆苗 または カイワレ 少々
- ★はんぺん 1/4枚
- ・とうふ 約1/4丁
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう お好み

満腹感たっぷり  
ダイエットにもおすすめ♪



包丁いらず!!簡単!!ヘルシー!!  
**さっぱりスープ**

### 作り方

- ★の材料を食べやすい大きさにちぎって
- 300ccの水を沸騰させて、乾燥切り干し大根を入れて、3分間煮てちょうだい
- コンソメ、しょうゆ、キャベツを入れて、2~3分間ぐつぐつ煮てね
- はんぺん、豆苗 (またはカイワレ)、スプーンで一口大にしたとうふを入れて、さらに1分間煮るわ
- お好みで塩、こしょうを足したら完成よ！

## 「ぱく増し」レシピ講座情報

美食ありの簡単  
レシピ紹介講座よ!  
申込み待ってるわ

管理栄養士が教えてくれる  
楽チンレシピ ぱく増し編

日時: 2月8日 (木) 午前10時~11時30分  
対象: おおむね65歳以上  
定員: 20名 費用: 300円

申込み受付中よ! 栄養の豆知識も紹介しちゃうわ♪

ぱく増し時短&健康レシピ

日時: 2月17日 (土)  
午前10時30分~正午

さっぱりスープのレシピを考えてくれた  
内藤先生が講師を担当する講座よ!  
詳しくは6ページをチェックしてね!

## 一日に必要なたんぱく質の量は??

たんぱく質の量 (g) と食材の重さは違います。

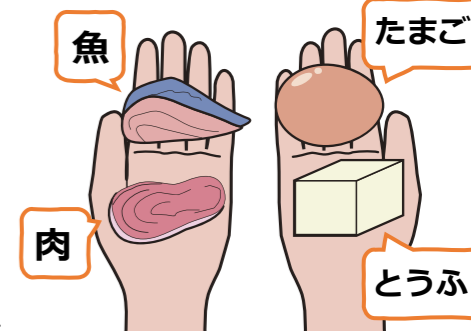


たまご 1個 50g に含まれるたんぱく質は約7g



鶏ささみ 1本 65g に含まれるたんぱく質は約16g

1日に必要なたんぱく質の量は両手に乗るくらいの量とされています。  
食品表示などを確認しながら意識して摂るようにしましょう。



(出典) ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

レンジで簡単!



## いわしのひつまぶし丼

ご飯にいわしの蒲焼缶とオクラをのせて  
レンジでチンするだけ! 簡単なのに  
摂れるたんぱく質は **約21g**

## 4つの分類から 手軽にぱく増し

<b>肉</b>	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)	<b>魚</b>	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ 1本 (8g)
<b>卵</b>	卵 (7g)	卵焼き 100g (10g)		<b>大豆製品</b>	豆腐 1パック (絹 5g / 木綿 9g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

◀ 詳しいレシピは右の二次元コードを読み込み、足立区公式HP内専用ページへ!  
他にもたくさんの「ぱく増し簡単レシピ」が紹介されています。



## アンケートに答えて ぱく増し商品を当てよう!

抽選で総勢30名様にお肉や、ホタテ、バウムクーヘンなど、**ぱく増し**できる商品を**プレゼント!**  
ご応募お待ちしております。

対象: 足立区内在住の65歳以上の方  
応募方法: ①、②いずれか

- リーフレット (右画像) のはがきの表面に必要項目を記入し、切手を貼り郵送
- 右の二次元コードから区ホームページ専用アンケートフォームに必要事項を入力し送信



▲応募用紙 (専用はがき付き) は足立区内の地域学習センター、地域包括支援センター等にて配布中!



# センターより

伊興写真サロン主催

## 行こう！写真展

# ～冬もよう～

2月1日(木)～2月29日(木)

会場：2階「伊興みんなのギャラリー」

※開館時間中はいつでも鑑賞できます。

※2/19(月)は休館日です。

「伊興写真サロン」の参加者とボランティアの作品を集めた「行こう！写真展」を開催します。第6回のテーマは「冬もよう」です。ぜひ足をお運びください。

写真上：青山清司さん  
「降霜の散歩」  
@都立舎人公園

写真下：鈴木清文さん  
「寒中めじろ押し（メジロ）」  
@都立舎人公園



## 講座案内

1月26日(金)午前9時から  
受付開始となる講座の一覧です。  
窓口・電話にて先着順で受け付けます。



伊興センターでは講師としてデビューしたい新米先生を応援しています。「新米講師チャレンジ講座」は、そんな講師を起用した講座です。

掲載している内容は、予告なく変更・中止になる場合があります。お申し込み時に最新情報をお確かめください。



このマークが付いている講座は当日申込みで持ち物があります  
・運動できる服装 ・室内シューズ  
・蓋付きの飲み物 ・汗拭きタオル

### 楽しく踊ってストレス解消！ 夜の「ズンバ」



当日受付



日時：2月7日・14日・21日  
いずれも水曜日  
午後7時30分～8時30分  
定員：各40名 費用：1回810円

### 週末に整える 疲れリセットヨガ



日時：2月9日(金)  
午後7時～8時  
定員：8名 費用：710円

### 日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



当日受付



日時：2月11日・18日・25日  
いずれも日曜日  
午後1時～2時  
定員：各40名 費用：1回810円

### 深い呼吸で無理なく楽しむ リラックスヨガ



日時：2月25日(日)  
午前10時～11時  
定員：12名 費用：710円

### 伊興写真サロン



日時：3月3日(日)  
午前10時～正午  
定員：15名 費用：無料

インターネット予約は  
1月26日(金)午後1時より右の  
二次元コードから受付開始です。



大人向け(16歳以上の方)

子ども・親子向け

シニア向け

どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)

### 日本舞踊で舞いトレ



日時：3月8日(金)  
午前10時～11時30分  
定員：8名  
費用：560円

日本舞踊の動きを軸に扇子や手ぬぐいを使いながら踊って、全身運動を行います。優雅に踊りながら下半身や体幹をしっかり使うことで、筋力アップにつなげます。  
Tシャツ姿で気軽に参加できます。



### 親子で英語リズム体操



日時：2月12日(月)  
3月4日(月)  
午前10時～10時45分  
対象：1歳6ヶ月～3歳の子どもと保護者  
定員：各5組 費用：1回820円



### レッツエンジョイファミリー体操



日時：2月18日(日)  
午前10時～11時  
対象：2・3歳の子どもと保護者  
定員：10組 費用：800円

「歩く」「走る」「登る」「ジャンプ」などの基礎的な動きを中心に、親子でコミュニケーションを取りながら運動します。  
とび箱やトンネルなどの道具も使って、楽しく身体を動かしましょう。



### 親子でリラックス ベビーマッサージ



日時：3月7日(木)・19日(火)  
午前10時30分～11時45分  
対象：2カ月～1歳未満の子どもと保護者  
定員：各6組 費用：1回1,100円



### はつらつ教室 A:運動90分 D:運動45分 +口腔衛生学45分



日時：A:2月1日(木)  
D:2月15日(木)  
午前10時～11時30分  
対象：区内在住の65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方  
定員：各30名 費用：無料

### 気軽にできる元気体操



日時：2月26日(月)  
午後1時30分～3時  
対象：おおむね65歳以上  
定員：20名 費用：470円

### おしゃべり歌声体操



日時：2月27日(火)  
3月12日(火)  
午後1時15分～2時45分  
対象：60歳以上の方  
定員：各20名 費用：1回550円

### 伊興おもちゃの病院



日時：2月10日(土)  
午後1時～4時  
(受付は午後3時30分まで)  
定員：15名 費用：無料

### 人権啓発DVD上映会 ～日本国憲法と部落差別シリーズ 映像で見る人権の歴史 第6巻～



当日受付

日時：2月18日(日)  
1)午前11時～ 2)午後2時～  
3)午後7時～  
定員：各5名 費用：無料

### 楽しい折り紙ひろば



日時：2月25日(日)  
午後2時～3時30分  
定員：20名 費用：無料



## オススメ講座

### ぱく増し時短&健康ベジレシピ

日時：2月17日(土)  
午前10時30分～正午  
対象：16歳以上の方  
定員：8名  
費用：1,180円  
講師：内藤香代子(調理師)



冷凍食品やレトルト食品なども使用した、上手に野菜が摂れて簡単に作れる料理を紹介します。今回はたんぱく質を多く摂れる食材を加えて、「ぱく増し」しながら美味しく食べる工夫を学びます。



<提供メニュー>  
・鶏ムネ肉とキャベツ塩こうじ焼き  
・ひき肉と春雨スープ  
・魚肉ソーセージとにんじんのマヨ炒め  
・とうふチャンプル  
・さけと大根のさっと蒸し  
・はんぺん入りたまご焼き  
※アレルギー対応なし

### ソムリエと楽しむ春のイタリアワイン会

日時：3月2日(土)  
午後6時30分～8時30分  
対象：20歳以上の方  
定員：8名  
費用：3,500円  
講師：常藤信一郎  
(J.S.A公認ワインソムリエ、調理師)



ソムリエが選んだワインを飲み比べて、ワインの基礎知識と楽しみ方を学びます。調理師でもある講師が作った前菜をいただきながら、ワインとお料理の相性についても学んでいただきます。



<提供メニュー>  
・じゃが芋のズッパ  
・自家製ピクルス  
・ブロッコリーのフリッタータ  
・パンネのアラビアータソース  
・鶏胸肉のトンナートソース  
※アレルギー対応なし

### 世界と瞬時につながるスマホの最先端の通信技術

日時：3月10日(日)  
午後1時30分～3時  
対象：16歳以上の方  
定員：対面25名  
オンライン10名  
費用：無料  
講師：宮保憲治(東京電機大学 名誉教授)



生活に必須となった携帯電話等の通信ネットワーク技術について、東京電機大学の教授が分かりやすく説明します。「5G」以降の近未来の通信サービスについても解説します。



### 新米講師チャレンジ講座「ママと娘で学ぶ!女の子の心と体」

日時：3月17日(日)  
午後2時～4時  
対象：小学4～6年生の女兒と母親  
定員：9組  
費用：2,000円  
講師：なかざわさちこ(パースコーディネーター)



小学4年生～6年生の女の子とママで、女の子の心と身体の話を中心に座談会形式で学びます。自分がどのようにして生まれて育ってきたのか、月経をきっかけに始まる身体の変化など、親子で学んでみませんか?



## 図書館だより

TEL: 03-3857-8501 (午前9時～午後8時)

伊興図書館へ  
いこう!

伊興図書館  
マスコットキャラクター  
いこうもり



## イベント情報

図書館が行う今月の催しです。

乳幼児と保護者向け  
幼児～小学生向け  
大人向け(16歳以上の方)

### おやこおはなし会



日時：2月8日(木)  
午前10時30分～10時50分  
会場：2階「教養室」 定員：8組  
0～3歳の乳幼児と保護者が対象です。  
絵本の読み語りやお家でも楽しむことができる手遊びなどを行ないます。

### おはなし会



日時：2月14日(水)  
午後3時30分～4時  
会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」  
絵本や紙芝居などの読み語りをを行います。  
季節の絵本や科学絵本など、幅広い作品をお楽しみください。

### 伊興ボードゲーム倶楽部



日時：2月14日(水)  
午後4時～4時30分  
会場：1階「フリースペース」  
ボードゲームが好きな人も、初めて遊ぶ人も、色々なゲームを楽しんでみませんか?  
UNOやジェンガなどみんなで楽しめるゲームをご用意してお待ちしています。

### 英語おはなし会



日時：2月17日(土)  
午後3時30分～4時  
会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」  
英語絵本の読み語りやパネルシアターなどを行います。  
初めて英語に触れる子も英語に馴染みのある子も、みんなで言葉のリズムに合わせて遊びましょう。

### 大人のためのおはなし会



日時：2月2日(金)  
午後2時～3時30分  
会場：2階「第2学習室」 定員：10名  
大人向けの朗読や紙芝居、絵本などの読み語りを聞くおはなし会です。  
プログラムはFacebookまたは館内チラシをご覧ください。





# 職員の新刊だよ!

伊興図書館の職員が、新しく所蔵した本の中から特に面白かった本を紹介するコーナーです



**一般図書** 『ボードゲームで社会が変わる 遊戯するケアへ』  
興那覇潤・小野卓也/著  
河出書房新社/発行

なぜ今ボードゲームが流行っているのか、なぜ高齢者施設や、障がい者施設などのケアの現場で使用されているのか、なぜ知らない人とも気軽に交流ができるようになるのか。

コミュニケーションツールとしてボードゲームが使用されている様々な理由を、著者が丁寧に解説しています。

**一般図書** 『話していると楽しい人しんどい人 言い方のちょっとした違い』  
野口敏/著  
三笠書房/発行

「何だか会話が途切れてしまう…」そんなお悩みありませんか?この本には、楽しく会話していたはずなのに周りのみんなの空気が冷えてる!というように、会話の悩みを解決するヒントがたくさん載っています。  
良い例、悪い例も載っているので参考にしてください!



## 2月の一般図書特集

**「お菓子」**  
設置場所：地下1階図書館カウンター前



お菓子に関連した本を特集します。

写真撮影の本や写真集を特集します。

季節やイベントに合わせて、図書館職員が選んだ特集コーナーです

**「写真」**  
設置場所：1階地域学習センター窓口横



## お知らせ

### 図書館特別整理期間

2024年2月20日(火)～2月24日(土)

※2月19日(月)は全館休館日です。

伊興図書館は特別整理期間のため、上記の期間は休館となります。ブックポストは利用できますが、返却処理が遅くなる場合がありますのでご了承ください。



伊興地域で活躍しているお店を紹介します!

### 親子で続ける美容院

今回は伊興1丁目にある美容院『HAIR SALON カツミ』さんにお邪魔しました。元々は店長の根本さんのお母様が『カツミ』という店名で同地にて美容院を運営されていました。根本さんはそんなお母様の姿を小さい頃から見て、ご自身も美容師になることを目指したそうです。美容師になってから、根本さんは奥様と一緒に埼玉県浦和市で美容院を運営されていましたが、お母様の意思と屋号の『カツミ』を引き継いで『HAIR SALON カツミ』を生まれ故郷の伊興に2023年1月3日オープンしました。

### お洒落で癒されるひとときを

入店すると、壁にはドライフラワーで作られたスワッグやおしゃれな雑貨が随所に飾られ、待っているだけでも癒されるお洒落な空間が広がっています。お子様連れで来店しても横に椅子やベビーカーを置いてもらえるので、施術中も安心して過ごせます。

「お客様からは『シャンプー』や『ヘッドスパ(マッサージ)』が好評で、とても喜ばれています」と根本さん。特に「頭親浴」はスッキリすると評判が良いそうです。この「頭親浴」は専用のシャワー台がないとできない施術のため、受けられる店舗も限られている中、相場よりも低めの値段で提供しているとのことでした。

## 地域に根差した美容院



HAIR SALON  
カツミ  
SINCE 1976



ヘアカットの準備をしている様子



モダンな雰囲気が素敵な店内 お店のロゴが描かれた外観

### 地域の方々にきてほしい

「この辺りにはあまり美容院がなく、遠くまで行けない方が来店します。ぜひ地域の皆様に来てほしいです。髪や頭皮のスペシャルケアが充実しているので、癒されに来てください」と語る根本さん。

自分へのご褒美に足を運んでみてはいかがでしょうか?

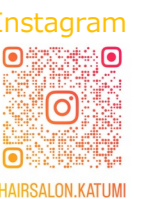


笑顔の素敵な奥様(左)と店長の根本さん(右)

地図は裏表紙をご覧ください

### ●店舗情報●

住所：東京都足立区  
伊興1丁目19-7  
営業時間：午前9時～午後7時  
電話番号：03-6320-4959  
定休日：月曜日、火曜日  
駐輪場：なし  
駐車場：あり(1台)



撮影協力：地域の魅力発信ボランティア 鈴木清文



## 住区センター情報

### 伊興住区センター (伊興5-22-13)

TEL: 03-3855-2707

休館: 2月4・11・12・18・19・23・25日

#### 悠々館☆節分会

日時: 2月3日(土) 午後1時30分~3時

内容: 年男・年女の方々が、いろいろなお豆(に見立てたお菓子や雑貨等)をまきます。

#### 児童館☆工作「アイロンビーズ」

日程: 2月17日(土) 午後1時30分~3時

定員: 30名

内容: アイロンビーズでオリジナルのストラップを作ります。当日午後1時20分より受付開始です。

### 東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531

休館: 2月4・11・12・18・19・23・25日

#### 悠々館☆節分演芸大会

日時: 2月3日(土) 午前10時~午後3時

内容: カラオケの他、民舞やフラダンスなど各教室の出演者が演芸を披露します。観覧自由です。カラオケは定員が埋まり次第受付終了です。

#### 児童館☆もちつき大会

日時: 2月18日(日) 午前11時~午後1時

対象: おもちが食べられる就学前の子どもと保護者、小学生

内容: 外でおもちをついて、大広間で食べます。2月1日から17日まで受付しています。

### 東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225

休館: 2月4・11・12・18・23・26日

#### 児童館☆ベビータイム

日時: 2月2日(金) 午前10時30分~11時30分

対象: 乳幼児と保護者

内容: 保健師さんをお招きし、身体測定や子育て相談などを行います。

#### 児童館☆工作「おみくじ」

日時: 2月14日(水) 午後2時~4時

内容: 牛乳パックに綺麗な和紙を巻いたおみくじを作ります。

### 西新井住区センター (西新井1-4-17)

TEL: 03-3854-1527

休館: 2月4・11・12・18・23・25・26日

#### 悠々館☆豆まきと歌声広場

日時: 2月5日(月) 午後1時30分~3時

内容: 辰年生まれの方に豆まきをしていただき、住区センターで人気のある歌声広場とコラボレーション企画を実施します。

#### 児童館☆こども未来応援事業

##### 「手作りバレンタインチョコレート」

日時: 2月7日(水) 午後2時~4時

内容: バレンタインのチョコレート作りをします。材料がなくなり次第終了です。

### 西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362

休館: 2月4・11・12・18・19・23・25日

#### 悠々館☆栄養講座「食べてフレイル予防」

日時: 2月16日(金) 午前10時30分~11時45分

内容: 簡単に栄養のある食事でフレイル予防をし、健康寿命を延ばしましょう!

#### 児童館☆コッパ工作

日時: ①2月28日(水)

②2月29日(木)

午後1時30分~5時

内容: アルミ缶を揚げたものを段ボールに貼りつけて、絵を描いて色を塗り、釘とトンカチを使って輪郭を浮かび上がらせて凹凸を作っていきます。受付は午後4時までです。

### 栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761

休館: 2023年9月~2024年3月まで

改修工事のため2023年9月から  
2024年3月(予定)まで休館となります。

※悠々館イベントで対象者欄がないものは60歳以上の方、児童館イベントは小学生対象となります。

※費用欄がないものは無料となります。

※イベントの詳細は各センターにお問い合わせください。

※掲載している情報が変更、イベントが中止になる場合があります。

## クイズdeよいしょ

Q1

きつねが いまから  
テストをするよ!  
そのテストは なにテストかな?  
(いのりっぴさん)



クイズ  
だいぼしゅう!

Q2

パンダのふんは  
どんなにおい?  
(とまとまさん)



Q3

どくは どくでも  
てを きれいにする  
どくは な~んだ?  
(すみさん)



・とうこうように クイズをかいて ポストに いれてね。  
よしと ポストは 1かいの カウンターの ちかくに あるよ。  
・クイズが のったひとは 2がつ28にちまでに けいひんを とりきてね。

※クイズの答えは、クイズの裏面にあります。

## 西新井消防署より



3月1日(金)~3月7日(木)

## 春の火災予防運動



### 火災予防運動とは

都民の皆様には防火防災に関する意識や防災行動力を高めていただくことにより、万が一火災が発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。

### 住宅火災の主な原因

住宅火災の主な原因は、「たばこ」「コンロ」「ストーブ」です。その中でも「たばこ」による出火が多くみられます。右の項目を確認し、当てはまるものがないかチェックし、気をつけましょう。

- 寝たばこをすることがある。
- 灰皿に吸殻がたまっていたり、そのまま無造作にゴミ箱に捨てている。
- 飲酒時に喫煙し、そのまま寝込んでしまった経験がある。

西新井消防署 TEL: 03-3853-0119

大師前出張所 TEL: 03-3886-0119

上沼田出張所 TEL: 03-3855-0119

本木出張所 TEL: 03-3889-0119

舎人出張所 TEL: 03-3856-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防署

検索

災害状況・救急・家具類の転倒・落下防止対策など、皆さまの「役立つ情報」を随時更新しています。ぜひ、ご活用ください。



# センター周辺地図

HAIR SALON カツミ  
(9ページ参照)



## 【伊興センターへのアクセス】

### ★バスでお越しの場合

#### ◇東武バス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発

①西03「流通センター」行 乗車

②西04「竹の塚車庫」行 乗車

→「西新井消防署前」下車3分

#### ◇足立コミュニティバス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発

または 日暮里・舎人ライナー「見沼代親水公園駅」西口発

「はるかぜ3号(西新井・舎人線)」に乗車

→「伊興地域学習センター東」下車3分

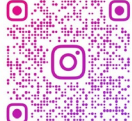
※本路線は2024年3月で終了となります。

※いずれも本数が少ないため事前にご確認ください。

### ★徒歩でお越しの場合

「竹ノ塚駅」西口より、徒歩15分

お友だちになってね



公式ホームページ

伊興 笑顔

検索



## 「笑顔のかけはし 伊興センター」

全館休館日：2月19日(月)・3月18日(月)

図書館休館日：2月20日(火)～24日(土)

2月29日(木)・3月31日(日)

※3月の図書館休館日に誤りがございましたので修正いたしました。

「美しいまち」は「安全なまち」



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



いこもさん

よいしょ 2024年2月号/No.334

2024年1月25日 発行

編集：よいしょ編集部

発行：指定管理者

株式会社グランディオサービス

発行所：伊興地域学習センター

足立区伊興2-4-22

TEL：03-3857-6537

FAX：03-3853-0429

MAIL：ikou@grandio.co.jp

各学習センターで14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます