

運動と食生活の改善で夏バテに勝つ!!

中京区地域介護予防推進センターがお届けするフレイル予防

自宅で
できる

貯筋体操

体操を行う際の 注意点

1. 息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう。
2. 1セット10回×2～3セット行いましょう。
3. 鍛えている筋肉を意識して行いましょう。
4. 体調が優れない場合は中止し、できる範囲で行いましょう。

レッグエクステンション(太もも前) ★膝の痛み予防・改善効果あり!



- ① イスに浅く腰掛け、上体を起こします。
※上体を起こしにくい場合は深く腰掛けます。
- ② 片方の膝をしっかりと曲げます。
※膝の痛みがない程度にしましょう。
- ③ 勢いをつけずに、ゆっくりと膝を伸ばします。

かかと上げ(ふくらはぎ) ★むくみ・こむら返り予防・改善効果あり!



- ① 腰幅程度に足を開いて立ちます。
※イスや壁に手を添えて転ばないようにしましょう。
- ② かかとを上を持ち上げます。
※体重は親指の付け根に乗せるようにします。
- ③ 動作をゆっくり行くと、筋力トレーニング効果が上がります。

イベントも開催しています!
ぜひご参加ください。

ミュージックベル with ピアノ



～8人で楽しく演奏しましょう～

日 時 9月7日・21日(木)
全2回シリーズ
13時半～14時半 又は
14時45分～15時45分
場 所 銅駝会館
対 象 区内在住の65歳以上の方
申込方法 8月18日(金)12時までに電話にて

無料

抽選
8名

問合せ 中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389 FAX801-0352)

夏バテ解消レシピ 夏野菜の香味豚しゃぶ

夏バテ予防ビタミン!

ポイント

- ・豚肉でビタミンB1をゲット!
- ・だいこんやきゅうりで発汗で失われた水分やミネラルの補給!
- ・みょうがや青じそなどの香味野菜で食欲を増進!

●材料(2人分)

豚肉(薄切り).....200g
だいこん.....200g
きゅうり.....1本
みょうが.....4個
青じそ.....5枚
土しょうが.....10g
ぼん酢しょうゆ...大さじ2
塩.....少々

●作り方

- (1) 豚肉は1枚ずつばらしてゆでる。
冷水にとり、ざるに上げ水気を切る。
- (2) だいこんはすりおろす。
- (3) 他の野菜は、千切りにする。
塩少々をまぶす。
- (4) (1)～(3)を混ぜてぼん酢しょうゆをかける。



栄養成分(1食分)

エネルギー...278kcal たんぱく質...19.7g
ビタミンB1...0.76mg 食塩相当量...1.3g
野菜量...190g

※1日のビタミンB1推奨量は50～69歳女性で1.1mg
(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

他にも様々なレシピが
「京・食ねっと」で掲載されています!

京・食ねっと

検索



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544 FAX812-0072)

お知らせコーナー

中京区役所

☎ 812-0061 (代番)

〒604-8588

西堀川通御池下る

FAX 812-0408

自習室あります!

無料

日 時 平日・土日 10時～21時

日曜・祝日 10時～18時

※水曜日は休館日

対 象 市内在住又は通勤・通学の

13～30歳までの方

問合せ 中央青少年活動センター

(☎231-0640 FAX231-1231)



中京いきいき市民活動センターの講座

① ハーバリウム体験

日 時 7月26日(水)

10時半～12時

費 用 1,000円

申込方法 7月23日(日) までに
下記の電話、FAX又は
メールにて



先着
15名

② つるリース体験

日 時 8月9日(水)

10時半～12時

費 用 1,000円

申込方法 8月2日(水) までに
下記の電話、FAX又は
メールにて



先着
15名

問合せ 中京いきいき市民活動センター

(☎802-1301 FAX841-4601

メール info@n-iki2.com)

中京区地域支え合い活動入門講座

～始めませんか? お互い様の“支え合い”～

日 時 7月31日(月)

13時半～15時半

無料

先着
20名

場 所 中京老人福祉センター

対 象 ボランティア活動や支
え合いの取組に関心の
ある方

申込方法 7月27日(木) までに
下記の電話、FAX又は
メールにて

問合せ 中京区社会福祉協議会

(☎822-1011 FAX822-1829

メール fukusi06@mediawars.ne.jp)



花園大学地域連携講座 まなび庵

無料

テーマ 心理テストはどれくらい当たるのか

日 時 7月26日(水) 16時半～18時

場 所 花園大学(西ノ京壺ノ内町8-1)

※当日、正門・西門案内板にてお知らせ

問合せ 花園大学地域連携教育センター

(☎823-0581 FAX811-9664)