



～シニアのための生きがい応援マガジン～

ほっとHOT通信



第3号

平成30年8月

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

Tel・Fax:079-559-6800

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp

ホームページ:http://www.hot-sanda.com

三田の

きらびと

☆輝人☆さん

紹介

～いきいきシニアさんいらっしゃ～い～

いつまでも元気に輝き続けるシニアをご紹介します。

作って食べて 元気ハツラツ！



▲三田市いずみ会の皆さん

子どもから大人まで食生活の大切さを伝えるため健康料理講習会などを開催し、食育ボランティアとして日々、仲間とワイワイ楽しみながら活動しています！

■普段の活動について教えてください。

日々の食生活が日々の健康に大きく影響しています。皆さんに健康料理の大切さを感じて関心を持ってもらうために、実際に一緒に調理しながらお伝えしています。普段の活動が、自分自身の健康を改めて見直すきっかけにもなっています。

■これからの目標を教えてください。

今までも、高校の料理クラブでの講習や中学生のトライやる・ウィークへの協力などを行っていますが、もっとたくさんの若い世代にも食育、健康づくりの意識を高めてもらえるような広がりを作りたいと思っています。

特集

元気に暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテ予防

レシピを紹介

3面

◇今からできる終活のススメ
◇現代に活かす地産地消の竹資源

◇森林の息吹に触れてみませんか！

お役立ち情報

熱中症予防で元気に夏を乗り切りましょう！

元気に暑い夏を乗り切りましょう！ しっかり食べて夏バテ予防



そもそも“夏バテ”って？

食欲がわかない

疲れが抜けにくい

なんとなく身体がだるい

夏に感じる身体の不調の総称が“夏バテ”

夏バテしにくい身体を作るためには、1日3食いつも以上に栄養バランスのとれた食事（特に良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル類を含んだ食事）を心がけることが大事です！
今回は、三田市いずみ会の皆さんに食欲がなくなる時期にオススメの夏バテ乗り切りレシピをご紹介します。

監修：三田市いずみ会

夏バテなんてなんのその！ 食欲倍増レシピ！

材料2人前

- ・白米 1合
- ・にんじん(中) 1/4本～1/5本(40g)
- ・豆もやし 40g
- ・黄・赤ピーマン 各1/2個(各40g)
- ・きゅうり 1/2本(40g)
- ・牛肉薄切り 100g
- ・タレ
しょうゆ小1、練ごま小1
赤味噌小1、みりん小1、
すりおろししょうが小1、
ごま油小1をよく混ぜる
- ・一味唐辛子 適量
- ・白煎りごま 小1
- ・大葉 4枚



減塩・減脂のレシピですので、お好みでもう少し調味料を足してもOKです！

旬の野菜を食べて夏を乗り切ろう

野菜たっぷり 和風フライパンピビンバ

下ごしらえ

- ・白米は普通の水加減で炊いたものを保温しておく。
- ・にんじん、黄・赤ピーマンは4cmの長さの千切りにする。
- ・豆もやしは洗い、ひげを取る。
- ・大葉は手で細かくちぎる。
- ・きゅうりは板ずりし斜め薄切りにしてから細切りにする。
- ・牛肉薄切りは食べやすい長さに切りほぐす。

作り方

- ①きゅうり、大葉以外の材料をそれぞれ同じ湯で、さっとゆで、(牛肉は一番最後)ざるにあげ、湯をきる。熱いうちに、タレを適量少しずつ、まぶす。(タレは最後にも使うので残しておく)
- ②フライパンにごま油をしき、温かいご飯を広げておく。上に①ときゅうりを彩りよく盛り付け、蓋をして中火にかける。ご飯の底の部分がパリッとなるまで焼き目を付ける。残したタレをふりかかす。
- ③フライ返しなどを使い、1人分ずつ盛り、一味唐辛子をお好みでふり、ごま、大葉をちらす。



暑いキッチンよ、さようなら！ 簡単健康レンジレシピ

材料2人前

- ・なす(小) 2本(120g)→2、3ヶ所皮目に縦に切れ目を入れる
 - ・しょうゆ 小1+1/3
 - ・みりん 小1+1/3
 - ・すりごま 小2
 - ・ごま油 小1
 - ・オクラ 1本→塩みがきし、薄い小口切りにする。
- よく混ぜ、和え衣を作る。

ゴマの風味が食欲をそそる！ レンジでなすのごま和え

作り方

- ①なすは1個ずつラップに包み、100gにつき2分(500W)レンジで加熱し、ラップのまま水に落とし冷ます。竹串などを使って細かく裂き、ヘタを落としペーパーで水気をとる。
- ②なすを和え、器に盛り付け、オクラを天盛りにする。



【大葉を加えてもさっぱりとして良い】

いきがい応援バンク登録者・シニア応援団体 投稿ページ

いきがい応援バンク…何か披露したり、教えたり、地域での行事などのお手伝いができるシニアの方に登録していただく人材バンクです。シニア応援団体…一緒に活動するシニアの仲間を募集している、シニア人材を積極的に活用したいという団体に登録していただいています。

今からできる終活のススメ

最近、テレビなどでいろいろな情報が身近に入るようになり、よく「終活」という言葉を耳にするようになってきました。また、核家族化が進み、長男が家系を継ぐという時代ではなくなってきました。そのような背景の中、相続に関することも複雑になっています。生前から自分の身の回りを整理し、離れて暮らす家族にも、一目で分かるようにしておくことで安心です。

例えば、終活ノートに、現在までの振り返り、健康状態、財産状況、どんな葬儀・お墓を望むか、家族などの大切な人への想いなどを書き留めてみましょう。自分を見つめ直すことで心の整理ができ、これからの人生をよりよく生きるヒントにもなります。私は、終活のはじめの一歩を踏み出し、エンディングを考えることを通して、やりたいことが次々と沸き、夫婦で日本の温泉巡りを楽しんでいます。人生を見つめ直し、準備をしておくことで、次の世代への負担が減り、自分も家族もより有意義な時間を過ごせるのではないのでしょうか。

執筆：和田 和子さん（終活カウンセラー、ハッピーオアシス会員）
ハッピーオアシス…個々のスキルを活かして地域活性化に取り組んでいます。講師派遣・イベント企画など夢をカタチに変えるお手伝いをしています。



【終活ノート
発行：一般社団法人
就活カウンセラー協会】



現代に活かす地産地消の竹資源

執筆：三田市シルバー人材センター・竹バイオ資源活用普及会

竹資源の活用を通じて三田の竹林の再生と農作物への利用など循環型環境保全に貢献しています。



竹って実は身近なエコ素材だということを皆さんはご存じでしょうか？9年前から環境保全活動として、三田の竹資源の活用を広めています。その活動の一つとして、竹炭（空気清浄効果、消臭作用、調湿や農業の土壌改良などに活用）や竹炭を作る過程でできる竹酢液〈ちくさくえき〉（殺菌、かゆみ止め、美肌などの効果あり）の販売をしています。また、台所から始まるエコ活動として、竹を粉状に砕いた竹パウダーを使って持続可能な循環型エコ活用の仕組みとして、下記のような竹パウダー銀行に取り組んでいます。

竹パウダーコンポスト

竹パウダーと生ごみを混ぜて堆肥化。ここに竹炭や草木灰をブレンドした堆肥のこと

竹パウダー銀行

（コンポスト講習会に参加し、生ごみ堆肥を作る）
→できた堆肥の半分を竹パウダー・特殊肥料と交換し、生ごみ堆肥作りを継続してもらう

市民参加で
成り立つ

森林の息吹に触れてみませんか！

～次世代に残していきたい里山の環境～

執筆・写真：緑の環境クラブ

今年創立21年目を迎える里山保全ボランティアの市民グループ

里山を何とか残したいと思い、里山の保全活動と酸性雨調査や環境教育を始めたのが活動のきっかけでした。現在、週に1～2回、三田市有馬富士森林公園において里山整備の活動を行い、県立有馬富士公園では子どもたちを対象に、電熱ペンを使って輪切りの木の断面に絵を描くイベントや、キノコ観察会、椎茸の菌打ち体験などを参加者と共に楽しみながら行っています。また、環境教育の支援活動として市内の小学校や高校の里山体験活動に協力しています。今回は小学生向けに里山体験のイベントを行います。是非一度お孫さんと一緒に里山の魅力を体験してみませんか！



★ありまふじ夢プログラム『キノコ汁付きキノコ観察会』

○日時：平成30年9月29日（土）10:00～15:00（受付：9:30） 小雨決行（荒天中止）

○場所：有馬富士公園内 集合場所：有馬富士公園パークセンター事務室受付前

○定員：先着35人 ○申し込み・問い合わせ：住所、名前、年齢、電話番号（予定変更時の連絡用）をファクスで、環境クラブ事務局 岩橋幸一（079-562-3493ファクス兼）

【子どもたちへのキノコの解説】

シニア お役立ち情報

熱中症予防で元気に夏を乗り切りましょう！

熱中症って
こんな症状！

軽

めまい、
立ちくらみ、
筋肉痛、
汗がとまらない

中

頭痛、
吐き気、
体がだるい

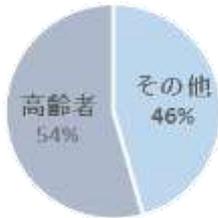
高

意識がない、
高い体温、
まっすぐ
歩けない



三田市消防本部に熱中症について聞きました

市内の熱中症による救急搬送年代別割合
(H29年5月～9月)



半数以上が高齢者！

また、発生場所は
住居など屋内が多いとい
うデータも出ています。

高齢者の特徴

喉の渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい



シニアのための

熱中症予防ポイント



喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！(水1リットルに対して砂糖40g、塩3gを入れると塩分を含む水分補給ができる)



室温を小まめにチェック！
28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう！



外出の際は涼しい服装で日よけ対策を忘れずに！

もし、熱中症かなと感じたら

- ・エアコンをつけたり、日陰などの涼しい場所へ移動する。保冷剤や氷で脇の下、首周り、太ももの付け根などを冷やす。
- ・飲めるようであれば塩分を含んだ水を少しずつ飲む。

いきがい応援プラザ～HOT～イベントカレンダー

8月20日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 (要予約)

8月25日(土) 10:00～ 臨時相談窓口

13:30～ ほっとHOTつながりサロン

「いきいきシニア輝人さんと作ろう!学ぼう！」(小学生対象)

9月10日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 (要予約)

9月19日(水) 10:00～ (仮称) 始めの第一歩活動体験バスツアー (8月15日から申し込み受付)

はかり ～HOT～計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。
シニアならではの仕事探しのポイントを
毎回お伝えしていきます。



☆シニアの就活においては、これまでの自分の固定観念にとらわれない柔軟性が必要です。

- ・過去に携わっていた仕事の能力を活かすのも一つの転職であるが、気持ちを切り替えて適正チェックなどをしてシニア求人倍率の高い職業を選択する。
- ・まず「自己分析」をゼロからスタートするつもりで挑むことも大切。

編集後記

～ほっと一息～



過酷な夏の気候が熱中症の原因になることを身をもって体験する出来事がありました。

長雨の後の快晴による急激な気温の上昇などにより、ある日、出掛ける途中、吐き気とめまいに襲われ、帰宅して病院に向かうことになりました。これまで他人事と思っていたのですが、油断は禁物ですね。

(HOTチーフ相談員 有馬)