

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信



感想をお寄せください

笑いヨガカフェ

運動しながら「わっはっは」
新年を笑顔でスタートさせる新習慣!

「ええやん、ええやん! イェーイ」「いいぞ、いいぞ、イェーイ」
ポジティブで楽しい掛け声が飛び交う『笑いヨガカフェ』。
笑いヨガリーダー・三輪郁恵さんの動きに合わせて参加者
が一緒に手拍子をしたり、掛け声を出したり、深呼吸をして
身体を動かしていく。

「笑い」×「運動」で、心も身体も健康に

笑いヨガといえども、人を笑わせるためのユーモアは必要ない。
息が上がるほどの運動量ではないので、運動が苦手な人でも取り組み
やすい。
バナナの皮をむくポーズをして笑う“バナナ笑い”、表情筋を使いながら
笑う“ひよっこ笑い”…。リーダーが次々と生み出す笑いのポーズを真
似て、みんなで声を出して笑う。次第に身体が温まり、凝り固まっていた筋
肉がほぐれていくのが分かった。



笑いヨガリーダーの三輪さん



腕を高く上げて肩甲骨周りをほぐしていく



野球のボールを打つポーズ。みんなで
スイングするうちに笑いが起こる

自然と笑えて、笑いが伝染していく

「肩甲骨周りの筋肉をよく動かすので、肩凝りがラクになった」「楽しくて、
終わった後は身体がスッキリする」と参加者たちの声。
最初は無理に笑うことに抵抗があった参加者も、身体を動かして笑っ
ているうちに、いつの間にか自然と笑っているようだ。
「自分が笑うと自分の周りにもよく笑う人が増えた」と参加者の一人は話
してくれた。
笑う門には福来る。「笑いヨガカフェ」でポジティブな言葉をたくさん浴
びて、身体を動かし、新年を笑顔でスタートさせよう。

ゆりのき台小学校内 ゆりのき交流室 基本開催日:毎月第1・3土曜日(時間は日によって異なる)
開催日時の最新情報は下記ゆりのき台地域活動協議会HP「ゆりプラ」内イベントページをご確認
ください。HP「ゆりプラ」<http://yurinoki.club>

参加
無料

シニアのためのいきがい応援セミナー 会場:まちづくり協働センター

申込受付中!!
「シニアの就職セミナー」
令和7年1月30日(木)
14時~15時30分
申込締切:1月16日(木)まで



~今後のセミナー予定~
「楽しい野菜づくり」 「知っておきたい
相続の基礎知識」
令和7年2月13日(木) 令和7年2月27日(木)
14時~15時30分 10時30分~12時



手づくりローストビーフで、 年末年始をちょっと贅沢に

クリスマスや年末年始のご馳走に、手作りローストビーフはいかがですか?

若い頃のように派手にイベントを楽しむ機会は減っても、美味しいものをじっくりと味わって穏やかに
食卓を囲む時間はかけがえのないひと時。
ローストビーフは、食卓を華やかに彩り、調理法も意外とシンプル。初心者でも
本格的なローストビーフが作れます。作り置きができて、冷めても美味しい、
忙しい年末年始にぴったりな一品です。

レシピは中面
をご覧ください

地産地消三田牛を使った
ローストビーフのレシピ

年末は断捨離の
チャンス!

新年は
笑いヨガでスタート!

ナイフを入れると柔らかなピンク色の肉が顔をのぞかせます。
ソースは和洋2種でお楽しみいただくのがおすすめ♪

レシピ提供：三田市いずみ会



三田牛を使った ローストビーフ(ソース2種)

●材料
三田産ローストビーフ用ブロック肉 400g
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1
ニンニク 1片
玉ねぎ 80g
にんじん 50g
セロリ(葉も使用) 50g
添え野菜(フリル野菜・ブロッコリー・ミニトマト・ラディッシュなど)



1 下ごしらえをする

水分をとるため肉にキッチンペーパーを巻き、常温で30分以上置く。焼く直前、肉全体に塩・こしょうをふって下味をつける。

2 肉を焼く

フライパンにサラダ油をひいて熱した後、中火で肉の面を1分ずつ焼く。



★の両端は30秒ずつ焼く

point

焼き時間厳守!きっちりと時間を守ることで均等な焼き具合に。

3 肉に野菜で香りづけ

肉を取り出し、同じフライパンにサラダ油(分量外)を少々加える。ニンニク・玉ねぎ・にんじん・セロリの薄切りをさっと炒め、水(大さじ1)を加えたら、肉を野菜の上に置く。フタをして弱火で5分、肉を裏返してさらに5分蒸し焼きに。



4 余熱で仕上げる

フライパンから取り出した肉をアルミホイルで2重に包み、30分以上おけば出来上がり!



point

3で炒めた野菜はスープの具材にしてもよし、炒め物として食べてもよし!



料理歴0年
HOTスタッフ横田も作ってみた!

初心者の私は下ごしらえからまごまご。「下味って何?」「野菜の薄切りってどうするん?」とお肉を焼く前段階からつまづく始末。しかし、気を落ち着かせてレシピ片手に調理を進める。するとまあ、絶妙に美味しいローストビーフが完成したではないか!
最大の試練は、妻のダメ出しとの戦いだった。(笑)



あなたが作ったローストビーフ。ぜひ、いきがい応援プラザHPの投稿コーナーに投稿してください♪(失敗した写真でもOK~)



●和風(玉ねぎ)ソース

玉ねぎをすりおろし、ほかの調味料と一緒にフライパンに入れてサッと煮る。

玉ねぎ 1/4個
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1/2



●洋風(ブルーベリー)ソース

フライパンにブルーベリージャムとほかの調味料をすべて入れる。弱火で5分ほど混ぜながら煮つめる。

point

少しゆるいと
感じるところで
とめる!



ブルーベリージャム 大さじ3(65g)
しょうゆ 大さじ1
赤ワイン 大さじ1
酢(ワインビネガー) 大さじ1
オリーブ油 小さじ1

年末は、 断捨離

大そうじを兼ねて、長年眠らせていた不要品を片づけてみませんか?

断捨離の経験者と整理収納アドバイザーが、断捨離を成功に導く秘訣を語ってくれました。

をスタートさせる絶好のチャンス!



ご両親の遺品整理を機会に断捨離活動をスタートさせた三田市在住 中山 雪絵さん



整理収納アドバイザー・時短家事コーディネーター 野間 和美さん

野間さん:中山さんはご両親の遺品整理をきっかけに、断捨離にも目覚めたそうですね。

中山さん:たくさんの物を整理するのは、とても大変な作業でしたが、実際に行くと、空間だけでなく気持ちの整理もでき、とても満足しています。

野間さん:みなさん同様のことをおっしゃいます(笑)

中山さん:今では、私たち夫婦の物も少しずつ片づけ、物を溜め込まないコンパクトな暮らしに移行しています。

野間さん:年齢とともに生活スタイルの変化を余儀なくされることも。例えば、介護サービスや訪問治療を受けるとなると、急に人が訪れる状況も出てくるでしょう。普段から物を少なくしておけば、サッと片づけられて焦らずにすみます。QOL(Quality of life:生活の質)の向上にもつながりますよ。

中山さん:確かに空間がすっきりとすると、よりゆったりとした気分で過ごせます。

野間さん:それと、断捨離のポイントは「必ずしも捨てることだけが正解ではない!」ということ。捨てる後悔しそうな物は、「検討中の物」として一旦まとめておき、期間をあけてから再度考えるといいですよ!

野間さん:今の時期だと年賀状の整理をしておくのもおすすめです!年賀状を送る時に確認するのは、前年や一昨年分ですよね。私はそれ以前の物は残していません。ただ、写真付きのものなど、振り返って見たいハガキだけは大切に保管しています。

中山さん:私も年賀状は2年分だけ残して、はがきファイルに保管しています。他にも、「読み終わった本やまだ使える物はリサイクルショップに持って行く」、「1年間使わなかった物は不要とみなす」など、独自ルールを作ることであまり悩まず整理できるようになりました。

野間さん:すばらしいですね!最後にもう1つアドバイス。お部屋のスペースに余裕ができたなら、できるだけ空けたままにしておいて。杖や車イスが必要になった際に便利なのはもちろん、つまずいてケガをするなどのリスクも減らせますよ。

断捨離の3つの極意

- 「捨てる」「捨てない」の二択で考えない!
一旦、保留ボックスにまとめておき、期間を空けてから再検討してもよし。
- 安心安全な暮らしを意識する!
転倒などのリスクに備え、ゆとりをもった生活空間を。
- 少しずつ自分のペースで進める!
“1日10分、1か所だけ”など、時間や空間を区切って無理なく進めるのが成功の秘訣。

