

\* [ ] はふろしきオープンスペースで開催します。  
\*いきデイとなかまほいくは事前にお問い合わせください。

◆NPO法人 アクト◆

# ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

認定NPO法人アビリティクラブたすけあい  
練馬たすけあいワーカーズふろしき  
発行責任者 馬淵 さおり  
〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グラントル豊島園102  
TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395  
E-mail actfuro@oak.ocn.ne.jp  
http://www.act-furoshiki.com



1月		2月		3月	
1 水	事務所休み 1/3まで	1 土	パソコンサークル	1 日	
2 木		2 日		2 月	いきデイ(貫井)
3 金		3 月	いきデイ(貫井)	3 火	いきデイ(南田中)
4 土	ねこの手お休み	4 火	いきデイ(南田中)	4 水	
5 日		5 水		5 木	ふろしき食堂 なかまほいく⑤
6 月	いきデイ(貫井)	6 木	ふろしき食堂 なかまほいく①	6 金	
7 火	いきデイ(南田中)	7 金		7 土	パソコンサークル
8 水		8 土	布の会	8 日	
9 木		9 日		9 月	いきデイ(貫井)
10 金		10 月	いきデイ(貫井)	10 火	お習字の会 いきデイ(南田中)
11 土	布の会	11 火		11 水	
12 日		12 水		12 木	なかまほいく⑥
13 月		13 木	なかまほいく②	13 金	こども食堂 **日程変更**
14 火	お習字の会 いきデイ(南田中)	14 金		14 土	布の会
15 水		15 土		15 日	
16 木		16 日		16 月	お茶カフェ いきデイ(貫井)
17 金	こども食堂	17 月	お茶カフェ いきデイ(貫井)	17 火	いきデイ(南田中)
18 土	映画を観る会	18 火	いきデイ(南田中)	18 水	
19 日		19 水		19 木	
20 月	お茶カフェ いきデイ(貫井)	20 木	なかまほいく③	20 金	
21 火	いきデイ(南田中)	21 金	こども食堂	21 土	
22 水		22 土		22 日	
23 木		23 日		23 月	いきデイ(貫井)
24 金	オレンジカフェ・茶の間	24 月		24 火	ふろしきひろば(仮称) いきデイ(南田中)
25 土		25 火	ふろしきひろば(仮称) いきデイ(南田中)	25 水	
26 日		26 水		26 木	
27 月	いきデイ(貫井)	27 木	なかまほいく④	27 金	オレンジカフェ・茶の間
28 火	ふろしきひろば(仮称) いきデイ(南田中)	28 金	オレンジカフェ・茶の間	28 土	
29 水		29 土		29 日	
30 木				30 月	いきデイ(貫井)
31 金				31 火	いきデイ(南田中)

明けましておめでとうございます  
みなさまにおかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
旧年中は多くのご支援をいただき厚くお礼申し上げます。  
ふろしきは、今年設立二十八周年を迎えます。設立時からの理念である、「誰でもが自分たちの住む地域で自立した生き方を尊重し、多様な価値観を認めあう社会をめざしたい」をメンバーひとりひとり心がけ、また新しい風も取り入れながら、住みよいまちづくりのためにメンバー一同活動してまいります。  
みなさまのご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

理事長 馬淵さおり



## ふろしき・ねこの手 今後の予定

(開催日時)  
月・火・木・金 10:00~16:00  
\*年始は1/6(月)からオープンします

土 10:00~13:00 (祝日はお休み)

### お茶カフェ 第3月曜日

【お茶代 100円：13:30~】  
1/20 新年茶会  
2/17 ひな飾り  
3/16 点心作り

### オレンジカフェ茶の間 第4金曜日

【お茶代 100円：13:30~】  
1/24 講演会「老いを豊かに」 大井玄医師  
2/28 高齢者向けの食事  
3/27 一緒に歌いましょう♪

### \*\*ふろしきひろば(仮称)開催\*\*(1月~3月)

気軽におしゃべりしませんか? 第4火曜日 14時~15時30分に練馬地域包括支援センターの職員さんが来られます。ご相談等あればどうぞ♪



お待ちしています♪

### 【お申込み・お問い合わせ】

電話：03-3948-3390(代表)・03-5999-1030 FAX：03-3948-3395

Eメール：actfuro@oak.ocn.ne.jp

### ＜ふろしきホームページ＞

NPOふろしき → 検索 <http://www.act-furoshiki.com>

「ふろしき通信」はホームページからもご覧になれます。



～ 出来ることから認知症予防 ～

講師：あしかりクリニック 食養指導士 河村かづし氏

人生百年時代を迎え、寿命を全うするその日までをいかに元気に過ごせるか、誰しも関心があることだと思います。年を重ねることで、認知機能が徐々に衰えていくのも自然なことです。以下の3点を生活に少しずつ取り入れることで、予防効果をもたらすかもしれませんね。

① 抗酸化作用（食物）

野菜を多く摂ることを意識しつつ、抗酸化作用（海藻、果物、ナッツ、玄米、大豆、発酵食品）のある食品を献立に加える。

② 有酸素運動

比較的楽でありながらも、ややきつい運動  
→話しながらできる、軽く汗をかく

脳の血流を良くする効果が期待できます。

③ 計画力 認知的アプローチ

- ・エピソード記憶→昨日の食事メニューを思い出してみましよう。
- ・注意分割機能→二つのことをする。例) 買い物や調理
- ・計画・思考力→目標達成のためにはどうすればいいのか考える。例) 旅行や会食の計画

簡単レシピのご紹介です。

★ファイトケミカルスープ

- <基本材料> キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ等野菜ならなんでもOK
- <作り方> 適量の水で野菜を20分程度煮るだけ  
お好みで、塩、コンソメ、味噌、カレールー、豆乳を入れても♪

\*ファイトケミカル(Phytochemical)とは\*

ファイト=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のことです。主に皮や種に多く含まれていて、熱に強いのも特徴です。免疫力向上、老化抑制、肥満予防といった健康に生きる手助けをしてくれます。

\*\*ポイント\*\*  
煮出すことで、野菜に含まれているファイトケミカルの8～9割が煮汁に溶け出すといわれています。

プラスもう一品

★鮭の南蛮漬け

- <材料> 3～4人分  
生鮭…3～4切れ(下味:酒・しょうゆ…各大さじ1) 菜種油…適量 片栗粉…適量  
玉ねぎ(5mm幅に切る)…大1個 赤唐辛子(細切り)…1～2本  
A(米酢…大さじ4 しょうゆ…大さじ3 砂糖…大さじ1～2 水…大さじ2～3)
- <作り方>

- ① ボウルやバットにAを合わせ、マリネ液を作る。
- ② 鮭は食べやすく切って、下味をまぶす。しばらくおいたら水気を切って、片栗粉を薄くまぶし、フライパンに多めの油を入れて焼き揚げにする。※ふたはせず両面で6分ほど。
- ③ できたての鮭をマリネ液につけ、玉ねぎ、赤唐辛子もマリネ液がからむようにしてつける。玉ねぎがしんなりとしてからいただく。

\*\*生鮭をししゃもにしても美味しいですよ♪\*\*

ファイトケミカルスープ



鮭の南蛮漬け



地域のつどい「ハンドベルで聴くクリスマスコンサート」

11/23(土)練馬区職員研修所にて、「ハンドベル・キャシー」によるクリスマスコンサートを開催しました。当日は寒くあいにくの雨でしたが、多くのみなさまに参加して頂きました。ありがとうございました。ハンドベルの繊細で美しい音色が会場に響き渡り、心が癒され素敵な時間を過ごすことができました。

(参加された方々の声)

- ・実際さわって体験させて頂きましてありがとうございました。楽しい一時、きれいなやさしい音色でいやされました。演奏は自分の音のみ出すのでメロディではとらえにくく大変だと思いました。6名の皆様の息がぴったりでした。
- ・音色がやわらかくとてもいやされました。奏者との距離が近く楽器の構造や演奏法もよくわかってたいへん興味深く楽しませて頂きました。
- ・とても美しいハンドベル音楽をきかせていただき、親子ともに楽しませていただきました。周りの方もやさしく対応してくださり地域のつながりのあたたかさを感じうれしく思いました。



えんの会のお知らせ

今年も恒例のえんの会を開催いたします。石神井川沿いの桜を見ながら散策し、そのあと皆さんでランチタイム。詳細については、近日ご案内する予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：4月5日(日) 午前～  
集合場所：ふろしき事務所

もるまちゃん広場

12/5「クリスマス会」in 厚生文化会館  
21名の親子が参加され、サンタさんからのプレゼントに泣いたり笑ったり。お母さん達のリース作りも好評でした♪



賛助・ご寄附のご協力をお願いいたします

日頃よりふろしきへご支援を頂き、誠にありがとうございます。皆さまからのご寄附は、ふろしきの子育てひろば「だるまちゃん広場」やこども食堂、ふろしき食堂等地域での活動に活用させて頂いています。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願いいたします。

「毎年3,000円以上の寄附者が100人以上からあること」が認定NPO継続の条件になっております。現在73名からご支援いただいております。100名までもうひといきです。ご支援よろしくお願い申し上げます。  
\*振込先など詳細はふろしき事務所またはふろしきHPまで。お問い合わせもお待ちしています。

\*賛助・寄附者・ふろしきのこども食堂などへ食材のご寄附を頂いた皆さま  
(2019年10月31日～2019年12月23日)  
西村さま、Sさま、Iさま、Tさま、Yさま、Oさま、松原さま、林さま、山本さま、Kさま、Kさま、本間さま

♪ お願い ♪  
食材などご提供いただける場合は、お届け頂く前にご一報いただけますと幸いです。担当者に確認の上、こちらからあらためてご連絡をさせていただきます。

