



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。例年と比べ、インフルエンザも早い時期から流行しています。運動や食事などの健康づくりや、趣味活動などを通してリフレッシュしながら、心身ともに健やかな一年をお過ごしください。

## 坪井川遊水地花公園に行ってみませんか？

今回は、ささえりあ清水・高平エリアの名所である、坪井川遊水地花公園についてご紹介します。皆さんご存知の身近な場所ですが、改めて魅力について発信したいと思います。ご自身の健康づくりや交流の場として利用されてみませんか？



坪井川遊水地花公園は、高平台校区のボランティアの手により平成23年から生い茂る草木の整備や緑化・美化活動が日々続けられ、今は四季折々の花を楽しむことができます。

## 花公園の見どころ！



### 遊歩道



一周約1.4km！散歩やランニングをしている方がたくさんおられます。運動しながら、お花を眺めることができます。

### 芝生の広場



散歩をはじめ、子どもから高齢の方まで様々な用途で使用されています。周囲には古代ハスの花が植栽され、7～8月が見頃です。

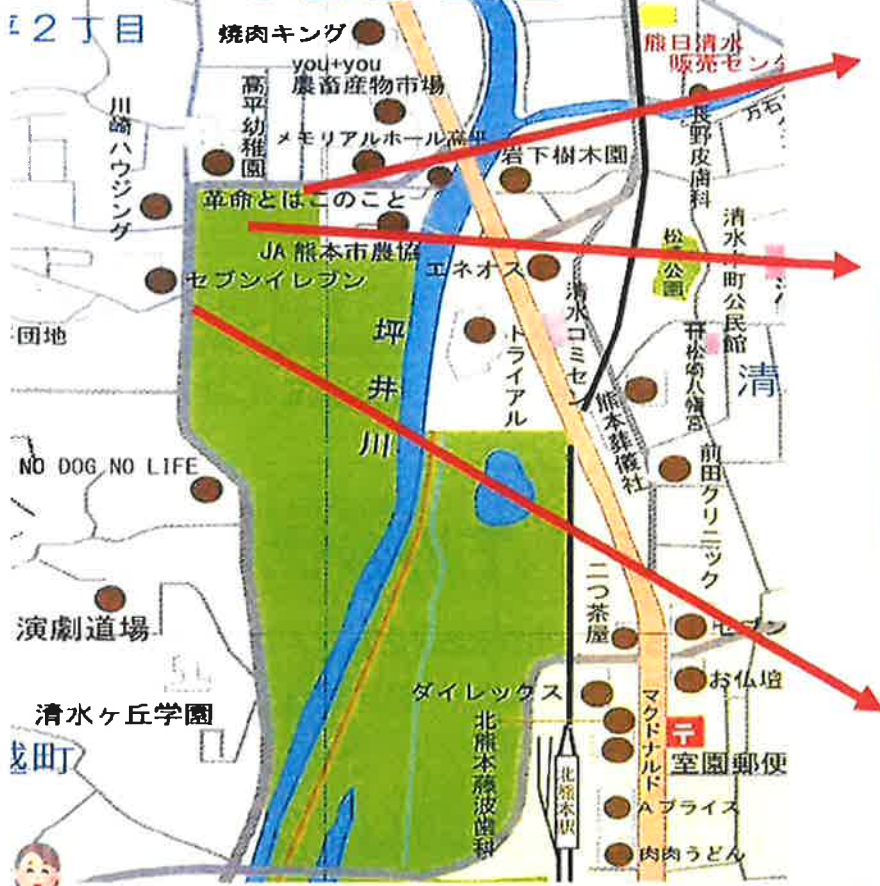
### 季節のお花



桜やコスモス、菜の花など四季折々のお花が楽しめます。他にも、肥後しょうぶや、芝桜、バラなど様々なお花が咲いています。



# 周辺地図



駐車場



芝生の広場



熊本電鉄バス高平団地

周辺には、スーパー(you+youやトライアル)やコンビニ(セブンイレブン)もあり、お買い物もできます。

## 「高平台校区坪井川遊水地の会」より

一から「花公園」を作り、現在も管理・運営を行っているボランティア団体の「高平台校区坪井川遊水地の会」会長の中野様からお話いただきました。



「遊水地花公園は子どもからお年寄りの方までみんなが集える場所を目指して、高平台校区の目玉になる所にしたいという思いで活動を始めました。車も通らないし、出入りも自由なので、安全にお年寄りの方にも歩いてもらったり、咲いているお花を見て、きれいだなと思ってもらえると嬉しいです。どなたでも自由に、色々な活動ができる場所となっていますので、ぜひ、一度遊びにきてください。」

毎月第2土曜日、午前9時から定例作業を行っています。一般の方も自由に参加できます。

花公園のお手伝いにご興味がある方はささえりあまでご連絡ください。

**ボランティア募集中!**



チューリップ、ヒヤシンスの植え付け作業 (12月) 3月頃にお花が咲くようです。



# 地域活動のご紹介

新たに立ち上がった  
団体のサロンをご紹介します。



新たにサロンを立ち上げたい方、  
サロンに参加してみたい方は  
ささえりあまでお問い合わせください。

## 『兔谷元気クラブ』

場所：兔谷公民館

内容：いきいき百歳体操、脳トレ

時間：毎週金曜 10時～11時30分

対象：兔谷老人クラブの会員

費用：350円/月



## 『清水ヶ丘元気クラブ』

場所：清水ヶ丘老人憩の家

内容：いきいき百歳体操

時間：毎週水曜 13時30分～15時

対象：清水岩倉老人クラブの会員

清水7町内にお住まいの方

費用：150円/月



## 『富尾団地サロン（仮称）』

場所：富尾団地集会所

内容：いきいき百歳体操他

時間：第2木曜 14時～15時

対象：富尾団地にお住まいの方

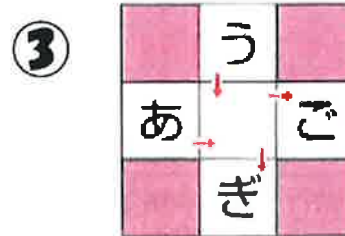
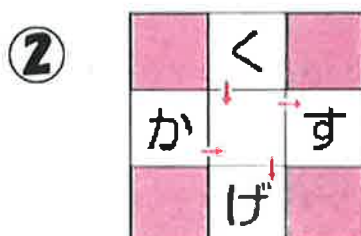
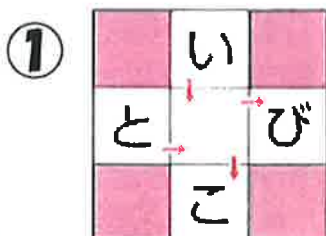
費用：無料

# 脳トレコーナー！

脳トレに挑戦してみよう！  
間違っても大丈夫！考えることで脳が活性化します。

上下左右のひらがなと組みあわせて、3字の言葉を2つ作ることができるひらがな1字を中央のマスに記入してください。

テーマ「色々な動物（哺乳類、魚介類、鳥類、虫類、は虫類）」



答えは次のページ下段に



## 寒さが続く季節にぴったりのメニューをご紹介します。

レシピ提供：熊本機能病院 管理栄養士 田中聖代子 様

明けましておめでとうございます。

1月20日は暦の上では寒さが最も厳しくなる『大寒』です。気温が低く体調を崩しやすい時期、しっかり食べて栄養補給をしましょう。

今回は、栄養豊富で手軽に食べられる食材「卵」を使った一品をご紹介します。

### ～ 簡単かき玉うどん ～

寒い日、また風邪をひいて食欲がないときや簡単に食事をすませたいときなど、おうちにある食材をプラスして、お好みの『かき玉うどん』でお召上がり下さい。



【材料】2人分

- ・生タイプ即席うどん麺（または、茹でうどん）2玉
- ・卵 3～4個

だし汁 4カップ（800ml）  
みりん ……大さじ3  
薄口しょうゆ ……大さじ2  
濃くちしょうゆ ……大さじ1  
塩 少々

《水溶き片栗粉》

片栗粉 大さじ2  
水 大さじ2～3

※葱 適量

※生タイプ即席めんは常温保存ができ、便利です。

《作り方》

- ① ボウルに卵を割り入れてよくほぐす。
- ② 片栗粉と水を混ぜておく。
- ③ 鍋にだし汁とみりん、しょうゆを入れて温め、塩で味を調える。煮立ったら②を入れてとろみを付け再び煮立ったところに①の卵を2～3回に分けて加えて軽く混ぜる。
- ④ 即席うどん麺（または茹でうどん）を電子レンジで温め器に盛り、③のかき卵汁を注ぎ葱など自宅にある具材をのせる。

※汁にとろみをつけると冷めにくいいため、保温効果があります！



### たまごの栄養

卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランス良く含んだ「完全栄養食品」と呼ばれています。

アミノ酸バランスに優れた質の良いたんぱく質を含んでいるだけではなく、脂質やたんぱく質の代謝を支えるビタミンB2やB12、骨や歯を丈夫にするビタミンD、抗酸化作用で免疫力を高めるビタミンAやビタミンEなど。また、ミネラル（カルシウム・鉄・亜鉛・マグネシウム）などもバランス良く含まれています。

脳トレの答え ①ん ②ら ③な

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平  
住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170  
（受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み  
担当：徳永・下出・片山・中島・坂梨・坂井・金子・宇藤・今村

