

# のぞみ



発行:令和3年(2021年)  
1月20日  
第575号

## 2月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。  
本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問合せ・お申込み先  
(平日午前9時~午後5時)

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## 高齢者活動センター休館のお知らせ

平素は高齢者活動センターをご利用いただきありがとうございます。

高齢者活動センターは、新型コロナウイルス感染症感染拡大による緊急事態宣言発出に伴い、千代田区と協議した結果、**1月9日(土)から**休館となっています。今後の予定につきましては、決定次第お知らせいたします。

近日公開!

予告!

## 同好会紹介スライドショー

今年度はサークル発表会・作品展・各種大会等の会場開催が困難なため、代わりに、元気に活動する同好会や利用者の皆さんのお姿を、スライドでお届けします!

### 上映時期(期間)

2月下旬頃(2週間程度を予定)  
※詳細日程は、別途お知らせします。

### 上映会場(予定)

高齢者活動センター5階フリースペース・4階  
※5階へのお立ち寄りには、利用登録が必要です。詳細はお問合せください。



## 文集「きらめき」記事募集

日々の思いやコロナ禍で気づいたこと、  
同好会でのエピソードなど、内容は自由です。  
投稿お待ちしております。(発行は3月を予定しています。)

文字数: 600字まで

書式: 手書き または Word データ

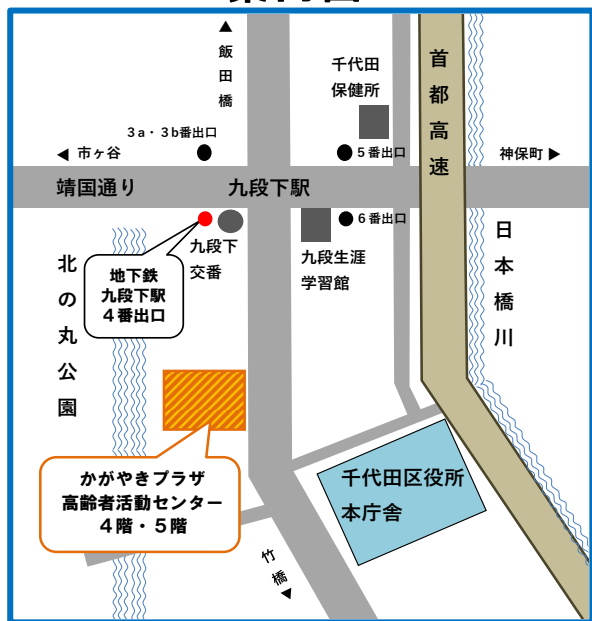
締切り: **令和3年2月5日(金)午後5時**までに電話にて  
執筆希望の旨をお知らせください。

原稿の提出方法などの詳細は、その時にご案内します。



(昨年度の「きらめき」)

# かがやきプラザ高齢者活動センター 案内図



**所在地** 〒102-0074

千代田区九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4階

**URL** <http://www.chiyoda-cosw.or.jp/koureisha-c/>

**交通案内** 東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線

【九段下駅】4番出口から徒歩5分

理学療法士（近藤）からのひとこと

## 「腰痛について」



腰痛を引き起こさないための方法には、①運動②食事

③ストレス対策があります。

①運動は、激しいスポーツや腰をひねる動きは要注意です。ウォーキングや腰への負担を軽減した水中ウォーク等の運動がおすすめです。②食事は、暴飲暴食を避け、1日3食バランスよく食べるようにしましょう。③何度も腰痛を繰り返したり、腰痛がなかなか治らなかつたりする人はストレスや悩みが原因のこともあります。ストレスを解消することで腰痛が改善する場合があります。①から③を是非取り入れて元気な日常生活を送りましょう。

## 高齢者活動センター

ちよだ エコ システム  
CES(Chiyoda Eco System)ニュース

## 「食器洗いのポイント」



外食の機会が減り、家でご飯を食べる機会が増えた方も多いかと思います。

料理には後片付けが付き物。食器洗いの基本は「広げない」ことです。では、広げないこととは、一体どういうことなのでしょう。

### ①食器を重ねない

片付けの際につい食器を重ねてしまいがちですが、食器を重ねることで汚れていなかった皿の裏まで汚れを「広げる」ことに……。食器は重ねず、油污れやご飯粒など汚れの種類ごとに分けてシンクに運べば、そのあとの食器洗いをラクにすることができます。

### ②食器の洗う順序に気を付ける

汚れの少ないものから先に洗うのが基本。コップやグラスなど、汚れが少なく割れやすいものを最初に洗います。次に油污れのないお皿、最後に油污れのついたお皿という順番で洗うことで、洗う工程で油污れなどの落ちにくい汚れを「広げる」のを防ぐことができます。

### ③洗う前に汚れを落とす

食器を洗う前に、食べ残しなどの食器に残った汚れを落としておくこともポイントです。捨てる予定の古い新聞を使ったり、調理で使用したゴムベラやキッチンペーパーを取っておいて、片付けの際に使うのもよい方法です。取れる汚れを取っておくことで、排水溝に食べ残しや汚れを流さなくて済み、シンク内や排水溝内も比較的きれいに保つことができます。

少しの工夫で、節約にも環境にも優しいので、ぜひ心掛けたいですね。

「かがやきプラザ 高齢者活動センター」は千代田区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。