

# コミュニケーション

2

2024



## 2月は「ぱく増し」月間！

たんぱく質を積極的に日々の食事にとり入れて、  
将来の身体作りを行いましょう。

**鶏卵**には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンC以外のビタミン類も多く含まれており、積極的に活用したい食品の一つです。

食事について考えよう



保塚図書館  
キャラクター  
Dr. ホツカ



保塚地域学習センター  
キャラクター  
ほつかちよう

## 2月 は「ぱく増し」月間

# 自分の食事について振り返ろう

食事について管理栄養士・小川先生にアドバイスをいただきました。  
小川先生は東京足立病院の管理栄養士であり、保塚センターの講座「はつらつ教室」などで指導をされています。



## ☀️ 朝ごはんは何を食べていますか？

「朝ごはんはパン派」の方にオススメ。ちょい足したんぱく質の提案をします。

朝は食パンのみ……という方はいませんか？

そんなあなたにおすすめのちょい足したんぱく質は「ツナ缶(水煮)」と「チーズ」です。食パンの上に水気を切ったツナを全体にしき、その上にチーズをのせてトースターで焼きます。それだけだと野菜がとれないので、生野菜や温野菜もそえて一緒に食べるのもっと良いですよ。

ツナのココがすごい!



血流の改善や悪玉コレステロール値を低下させる働き、記憶力の向上も期待できます。

## 🍷 旬の野菜は食べていますか？

旬の野菜は美味しく栄養がいっぱい。積極的にとり入れましょう。冬のおすすめ野菜として、白菜、ほうれん草、人参のほかに大根、春菊、ブロッコリー、長ネギなどがあります。



白菜にはカリウム、カルシウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維などが多く含まれています。



冬のほうれん草は夏に収穫したものと比べるとビタミンCが3倍!



人参にはβカロテン、カリウム、食物繊維などが多く含まれています。



## 将来の自分のために食事を

食は「人を良くする」と書き、食べた物によって、5年後、10年後の健康状態が変わっていくといいます。テレビなどの影響で、ある特定の食べ物が注目されることもあります。しかし“過ぎたるは猶及ばざるが如し”という言葉もあるように、特定の食べ物だけを食べても健康にはなりません。主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く食べるのが健康を維持するために重要です。



## 65歳以上の方へ



高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を普段の食事に増して、元気を維持してほしい。そんな思いから足立区は「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう」事業を開始し、「ぱく増し」という標語を作りました。

足立区では2月の「ぱく増し」月間にちなんで、『アンケートに答えてぱく増し商品を当てようキャンペーン』を行っています。右の応募用紙(専用はがき付き)を地域学習センター等で配布しているので、ぜひ応募してみてください。詳細のQRコードからも応募できます。



▼応募こちら



## ✓ 生活習慣病について考えてみませんか？

食事について振り返ったあとは、病気について考えてみませんか？ 2月29日(木)に等潤病院の先生を招き、糖尿病や高血圧といった生活習慣病について解説します。ご自身だけでなく、ご家族の健康が気になる方など、幅広い年代の方のご参加をお待ちしています。講座の詳細・お申込み方法は、6、7ページをご覧ください。

次のページでは図書館からぱく増しメニュー&ぱく増しサポート本を紹介します♪



毎食のぱく増しをサポート!

# 図書館で見つける「ぱく増し」本



丈夫な骨や筋肉の維持に大切なたんぱく質。たくさんとりたくても、毎日献立を工夫するのはちょっと大変ですね。そんなときに頼りになるのが図書館所蔵の「ぱく増し」本。たんぱく質豊富な食事を提案してくれる本を参考にスタッフが実践してみました!



## 01 さば缶カレー



さばの水煮缶を使ったお手軽メニューで、15分あれば作れます。魚介の缶詰は常温かつ長期保存ができる優れもの。特にさばは他の魚介の缶詰よりたんぱく質が豊富で、骨ごと食べられるのでカルシウムもとることができます。玉ねぎ・トマトを加えてビタミンCもアップ。

## 02 チーズ入り キャロットラペ



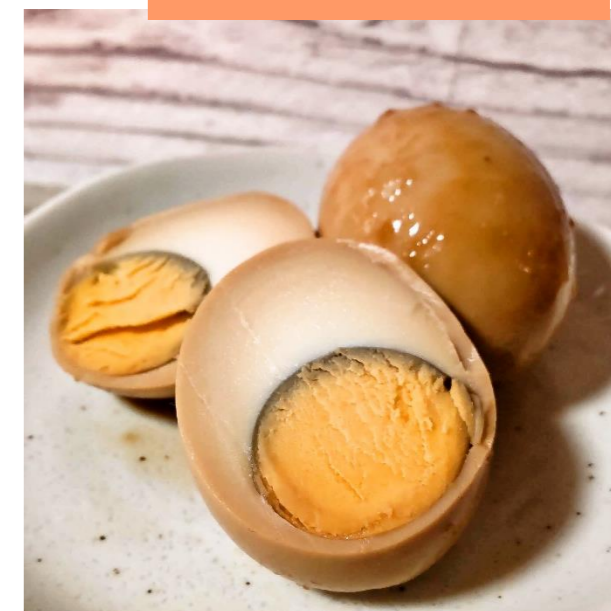
チーズはコンビニやスーパーで手に入れやすいたんぱく源です。キャンディチーズのように調理の必要がないものは間食にも向いています。

## 03 ブロッコリーとハムのマリネ



ブロッコリーはビタミンCを多く含み、たんぱく質の一種であるコラーゲンの合成を助けてくれます。酢とオリーブオイルで和えてさっぱりした副菜に。

## 04 味付け卵



卵は必須アミノ酸をバランスよく含む動物性たんぱく質を摂ることができます。さらに卵黄は鉄・カルシウムも含んでいます。調理のバリエーションが豊富なので、毎日飽きずに食べられます。

まだまだあります! ぱく増し本



『たんぱく質早わかり』  
女子栄養大学出版部 編  
女子栄養大学出版部



『図解 たんぱく質の話』  
藤田聡 監修  
日本文芸社

ぱく増しするならこの本



『筋肉と美容のミカタ たんぱく質大全』  
河谷彰子 監修 近藤幸子 料理  
成美堂出版



『朝つめるだけ! たんぱく質のお弁当378』  
阪下千恵 著 藤田聡 監修  
新星出版社



『たんぱく質の作りおき&ラク早おかず320』  
藤田聡 監修 食のスタジオ 編集  
新星出版社



## 2月のほつかとしょかんのイベント

- 雑誌リサイクル (区内在住の方対象)  
2月2日 [金] 午前10時~(翌日からは午前9時~)  
図書館での役目を終えた雑誌を差し上げます。ひとり2冊までお持ち帰りいただけます。なくなり次第終了または2月10日まで。
- おはなし会 (4歳~小学生向け)  
2月4日 [日] 午後3時~  
2月11日 [日] 午後3時~  
2月18日 [日] 午後3時~  
季節のおはなしの読み語りやミニ工作・ミニゲームをおこないます♪
- 英語おはなし会 (4歳~小学生向け)  
2月25日 [日] 午後3時~  
英語がわからなくてももちろん大丈夫。  
楽しいおはなしを聞いてABCと仲良くなっちゃおう。
- あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)  
2月28日 [水] ① 午前10時30分~ ② 午前11時~  
事前申込制・2月2日から電話・窓口で申込受付開始  
絵本やパネルシアターを楽しんで親子でたっぷり笑顔に☺  
読書や交流のできるスペースもありますよ。

# 講座情報 (1/26 受付開始)

申込方法 電話 03-3858-1502〔午前9時～午後8時〕  
 窓口〔午前9時～午後8時〕  
 講座予約システム(インターネット)〔24時間受付〕  
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/> から「講座予約システム」と検索  
 ※インターネットのみ初日は午後1時受付開始  
 ※一部の講座はインターネットでの受付をしていません

## 親子 子ども向け



動いて楽しくリフレッシュ!  
産後ママのためのママビクス



【日時】2/17(土)  
午前10時～11時  
【対象】首がすわった3カ月～2歳未満の子どもと母親  
【料金】700円

しっかり身体を動かして、心身ともにリフレッシュ! 産後太り解消に有効なエクササイズや骨盤メンテナンス、有酸素運動などを行います。

赤ちゃんの音あそび



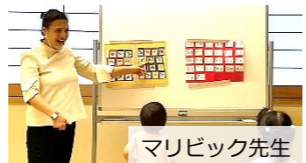
【日時】2/20(火)  
午前10時～10時40分  
【対象】首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと保護者  
【料金】700円

親子でドレミファリトミック



【日時】2/20(火)  
午前11時～11時40分  
【対象】1～3歳の子どもと保護者  
【料金】700円

楽しく学ぼう  
子ども英会話教室(5日制)



【日時】3/1～3/29の毎週金曜日  
午後3時30分～4時15分  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【料金】5,000円

## 大人向け



はつらつ教室



【日時】2/8(木)・22(木)  
午後1時30分～3時  
【対象】65歳以上の足立区民で、要介護要支援の認定を受けていない方  
【料金】無料

2/8は「運動45分+口腔学45分」、2/22は「運動90分」というプログラムです。

いりたてコーヒーを楽しむ  
コーヒー焙煎体験と飲み比べ



【日時】2/15(木)  
午後7時～8時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】1,800円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】2/21(水)  
午後7時30分～8時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】740円

乾燥対策にアロマネイルオイルとリップクリーム作り



【日時】2/27(火)  
午後1時30分～3時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】2,090円

等潤病院の先生から正しく学ぼう  
生活習慣病の基礎知識



【日時】2/29(木)  
午前10時30分～正午  
【対象】16歳以上の方  
【料金】無料

生活習慣病について考えてみませんか? ご自身だけでなく、ご家族の健康が気になる方など、幅広い年代の方のご参加をお待ちしています。

楽しくゆるトレ教室



【日時】3/4(月)  
午後1時30分～2時30分  
【対象】おおむね50歳以上の方  
【料金】550円

子どもモダンバレエサークル体験  
(2日制)



【日時】3/2(土)・9(土)  
午後1時～2時  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【料金】20円

保塚地域学習センター登録団体「アリスの会」のサークル体験となっています。

骨盤底筋ケアもできる  
産後リフレッシュヨガ



【日時】3/5(火)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】産後1カ月以降の女性  
【料金】950円

リフレッシュをしながら、自分の身体を無理なく動かしていきましょう。産後から早いほど身体は戻りやすいため、スペシャルな時期を見逃さないでください。

一日頑張ったカラダを癒やす  
夜のぐっすりヨガ



【日時】3/7(木)  
午後7時30分～8時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】850円

ひめトレ®エクササイズ  
骨盤アプローチで引き締め姿勢改善



【日時】3/13(水)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】550円

講座情報は  
次のページに  
続きます。



## 当日 受付講座



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】2/3(土)・17(土)  
午後1時30分～3時  
【対象】おおむね小学生以上の方  
【料金】無料

つながるサロン ほつかふえ



【日時】2/5(月)  
午後2時30分～3時45分  
【対象】おおむね40歳以上の方  
【料金】無料

高校生と世代間交流 -スマホ相談会-



【日時】2/17(土)  
午後2時～3時30分  
【対象】どなたでも  
【料金】無料

### 淵江高校の生徒さんと交流しませんか？

内容の決まった講義ではなく、スマホについてひとりひとりの疑問に個別対応します。都立淵江高等学校ボランティアサポートチーム(通称ボラサポ)のメンバーが講師となって、地域の皆さまをお待ちしています。高校生とおしゃべりするだけでも楽しいですよ。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



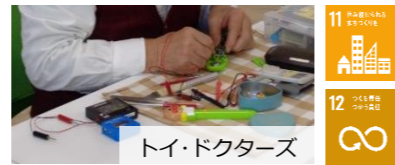
見守り学習室



【日時】2/18(日)  
午前10時30分～正午  
【対象】小学生(中学生・高校生も可)  
【料金】無料

分からない問題があれば、大学生の見守りボランティアに質問もできます。図書館の資料・辞書なども持ち込みができるのでぜひご利用ください。

保塚おもちゃの病院



【日時】2/19(月)  
午後1時～3時30分  
【対象】どなたでも  
【料金】無料(場合により一部負担あり)

人権 DVD 上映会



【日時】2/28(水)  
午前10時～午後6時  
1時間毎に上映(各回とも内容は同じです)  
【対象】どなたでも  
【料金】無料

### 人権について考えてみませんか？

毎月、人権に関するDVDを上映しています。2月は、『わかカフェへようこそ』(2015年)を上映します。忙しい日常に追われて誰かと「心を交流する」ことをおろそかにしていませんか？町の路地にたたずむこの小さなカフェにはいろいろな人が訪れます。ここはココロが交わりよりどころ。

ようこそわかカフェへ——。



# 2月 地域イベント情報

※催しの詳細や施設休館日は直接お問い合わせください。

## 児童館のお知らせ

保塚児童館 03-3858-1876

●豆まき ※0歳～就学前のお子様対象(保護者同伴)  
みんなで鬼退治をしましょう! 豆を用意して待っています。

【日時】2日(金)  
午前10時30分～11時30分  
【申込】当日、直接お越しください。



花保児童館 03-3884-1229

●おひな様工作  
①かえるっこクラブ ※未就学児対象  
②小中高校生対象(就学前のお子様は保護者同伴)  
おへやにかざろう! 手作りおひな様がざり工作です。

【日時】①6日(火)  
午前10時30分～11時30分頃  
②15日(木)  
午後2時～4時30分頃  
【申込】①当日、午前10時から窓口で受付開始。  
②当日、午後1時45分から窓口で受付開始。

平野児童館 03-3884-7765

●卓球教室 ※小学生対象

卓球の先生が教えてくれます。

【日時】10日(土)  
①午後1時30分～2時30分  
②午後3時～4時  
【申込】1日(木)～9日(金)  
※受付時間は午前10時～午後5時  
※人数制限あり  
※電話での受付は行いません。

南花畑児童館 03-3859-9868

●こどもカラオケ ※小学生以上対象

みんなで歌って盛りあがろう!

【日時】17日(土)  
午後1時30分～3時  
【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。  
【定員】30名  
※申込締切は実施前日まで。  
定員になり次第締め切ります。  
※緊急時に備えて「児童館利用票」の提出をお願いしています。ご協力ください。

## 生物園のお知らせ 03-3884-5577



●アルパカと愉快な仲間たち

アルパカなど、生物園では飼育していないかわいい動物たちが東武動物公園からやってきます。

【日時】2月23日(祝・金)  
①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時30分

【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者同伴  
【定員】なし ※混雑状況によりお待ちいただく場合があります  
【費用】無料(別途入園料)  
【受付】当日



記念撮影やふれあいを楽しもう。



足立児童文化サークル  
「木の芽会」創作童話

## 「ねずみのピルピル」上

文・絵 しみず やすこ

ねずみのピルピルは 11ぴききょうだいの 9ばんめです。  
やさしい おとうさん おかあさんと きょうだいなかよく くらしていました。  
ちかくの むらには おばあちゃんが すんでいます。もうすぐ おばあちゃんの  
たんじょうびです。



そこで、いまから みんなは おもいおもいの  
プレゼントを つくりはじめました。

いちばんうえの にいさんねずみは きの  
えだを あつめて いすを つくっています。

2ばんめの にいさんは ほしさを あつめて  
かおりのよい クッションを つくろうと  
しています。

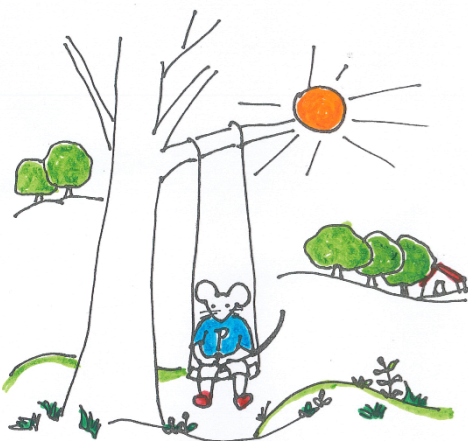
3ばんめの ねえさんねずみは うたうことが  
だいすきで おばあちゃんに じまんの のどを  
きかせて あげようと、あさから

「アアア アー」

と、おおきな こえで れんしゅうです。

ピアノの とくいな 8ばんめの ねえさん  
ねずみも まいにち けんぱんを たたいています。

おかしの すきな いちばんしたの いもうとは  
おかあさんに つきつきりで クッキーの  
やきかたを おしえてもらっています。



「ぼくは おばあちゃんに えを おくるんだ」  
と、5ばんめの にいさんも しろい かみの まえで はりきっています。  
ピルピルには、とくべつ とくいなものはなく きょうだいたちの まねをして いろいろ  
やってみましたが どれも うまく いきません。  
それに ピルピルは とても はずかしがりやで うちきなのです。

みんなが プレゼントづくりに はげんでいるうち おばあちゃんの たんじょうびは  
いよいよ あしたに なりました。

よる、ピルピルだけは なかなか ねむれません。そっと  
そらを みあげると おほしさまが きらりと かがやきました。

おほしさまは  
「ピルピル、どうしたの？ とても しんぱいそうな  
おかおよ」

と、やさしい こえで いいました。

「おほしさま、あしたね…… おばあちゃんの  
たんじょうびなの。でも、ぼくだけ プレゼントが  
みつからないの」

ピルピルは こたえました。

おほしさまは こまったようすでしたが しばらくして  
「そうだったの。でも、だいじょうぶよ。ピルピルは とても  
いいこだし。いつもの げんきな おかおを おばあちゃんに  
みせてあげてね」

と、いいました。

「うん」

と、ピルピルは うれしそうに こたえると あんしんして ぐっすり ねむりました。



つづく

こちらの用紙に記入、またはメールにて童話の感想をお待ちしております。  
用紙はキリトリ線で切り取ってセンター窓口にお渡しください。



保塚地域学習センター  
メールアドレス



※木の芽会の活動に興味のある方は、保塚地域学習センターまでお問い合わせください。

## 公共の交通機関

- つくばエクスプレス  
「六町駅」A3出口 徒歩12分
- 東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」東口より  
東武バス<綾24・竹17系統>  
「花保小学校南」下車 徒歩6分
- 東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より  
東武バス<綾24系統>  
「都営住宅」下車 徒歩8分

※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。  
地図上のPは近隣の有料駐車場です。



休館日	■保塚地域学習センター	2月13日(火)
	■保塚図書館	2月13日(火)・29日(木)

利用者懇談会	利用者懇談会とは? 登録団体をメインとした施設利用者とセンターで、施設の利用などについて話し合う場です。	2月28日(水)
--------	---	----------



学習センター・図書館の耳寄り情報を発信しています。

▶HP



▶LINE



▶Instagram



▶Facebook



各学習センターで、14センターすべての地域情報紙がご覧になれます。



Go For 90th → 100th

