

# たてキッチン“さくら” ニュース No.10

## たてキッチン“さくら”は 「特定非営利活動法人 団地応援隊」 としてスタートします！



美しく色鮮やかだった館ヶ丘団地も、冬の風景になってきました。早いもので、団地応援隊(たてキッチン“さくら”)は5年目を迎え、今新しい一歩を踏み出そうとしています。

この度、「特定非営利活動法人 団地応援隊」(NPO法人)としてスタートいたします。団地に不可欠な「地域食堂」として定着してきておりますが、これからも活動の持続・発展、人材の確保と組織体制の確立、経営基盤の確保のため法人化することになりました。

主な活動は以下の通りです。

- (1) 惣菜や弁当の提供による食事支援事業
- (2) 高齢者や障害者、外出困難な方への配食による食事及び生活支援、見守り事業
- (3) 会食や趣味を通じ人のつながりの場を提供し、孤立・孤食・孤独死を防ぐ事業



たくさんのボランティアさんが活躍しています



今年の9月で5年目に入りました

- (4) 「さくら保健室」の開設による住民の健康増進・健康管理を支援する事業
- (5) 災害時の炊き出し支援基地としての事業
- (6) その他目的を達成するために必要な事業

毎日開店とともに多くのお客様がいらっしゃいます。新しいお客様も見受けられ、少しずつ皆様にお見知りおきくださっていることにスタッフ一同大変嬉しく思います。法人化をし、改めて責務の重大さを感じておりますが、これからも食を通じて皆様の健康を守り、孤立や孤独死を予防し、住みよい社会環境を創り出すことで、「この地に住んで良かった」と思える地域づくりを目指していきたく思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

# おススメ惣菜

たてキッチン“さくら”のお惣菜は90種類。  
おすすめの惣菜をご紹介します。

## お客様のおすすめ惣菜 (お客様アンケート『好きなお惣菜』より)

- かぼちゃ煮入り  
3種盛り
- 酢豚
- 煮魚・焼魚
- 野菜の天ぷら  
など



かぼちゃは  
男性にも人気!

酢豚もリピーターが  
多く食欲がでます



鯖の味噌煮

### お客様の声

食欲不振の時も、  
おいしく食べられ  
ありがたい。

作りたてなのでどれも  
おいしいです。など

## “さくら”スタッフのおすすめ惣菜

### うの花 **おすすめポイント**

おから、こんにゃく、ニンジン、ゴボウ、ちくわ、椎茸、長ネギなど  
食材がたくさん入っていて、懐かしい優しいお味です。



### 厚揚げとキノコのオイスターソース炒め

#### おすすめポイント

厚揚げ、鶏肉、キノコ各種、長ネギで、植物性と動物性たん  
ぱく質が同時に摂れ、キノコ食物繊維で腸内環境にもよく  
疲労回復に良い一品です。



## この時期のおすすめ惣菜 **冬**

**体を温める野菜** ニンジン、玉ねぎ、ネギ、ごぼう、レンコン、かぼちゃ、  
生姜、ニラ、ニンニク、山芋、こんにゃく など

### “さくら”のお惣菜では...

筑前煮、レバニラ、レンコンのはさみ揚げ、  
麻婆豆腐、きんぴらごぼう、こんにゃく煮、  
ニラ玉、かぼちゃ煮、かぼちゃサラダなど



～さくら保健室より～



# 自分の今を知る！体力測定会のご紹介

さくら保健室では、年に2回、5月と11月に体力測定会を実施しています。

体力には自信がないから・・・と思っている皆さん。測定会は、**今の自分を知るきっかけ**です。

誰と比較するものでもなく、今の自分自身の状態を知り、これからの生活を元気に過ごすためのヒントを見つける場所として、ぜひご参加ください。

## 測定内容

- ・血圧・握力・歩行速度・ふくらはぎの太さ・5回立上がりテスト
- ・身長・体重・その他(体組成測定など)

## どんなことがわかるの？

フレイル状態(からだが少し弱ってきている状態)にないか、活動する上で必要な筋肉の量がどれだけあるかなどを知ることができます。

## 結果を見て どうしたらいいの？

測定後は、管理栄養士・薬剤師・リハビリ専門職・保健師・看護師などの専門職が、皆さん一人一人にあったアドバイスを行っています。

## 11月7日に体力測定会を実施しました。

商店街の広場と中央集会所を使って、体力測定を実施しました。

当日は、**37名**の方が参加しました。

また、住民ボランティアさんにもご協力をいただきました。



ボランティアさんによる測定の様子



専門職によるアドバイスの様子

結果、皆さんそれぞれでしたが、一人一人に合わせて、運動や食事について、生活の中でできる工夫などをアドバイスしました。

「早速やってみます！」といったお声もありました。

測定結果は、**さくら健康手帳**に挟んで保管をしていただいています。

毎日取り組んだことなどを、さくら健康手帳に記録していくのもいいですね！

さくら健康手帳は  
ふらっと相談室で  
配布中

次回の体力測定は、5月を予定しています。詳細が決まり次第、たてキッチン“さくら”やふらっと相談室に掲示します。また、毎月第1月曜日のさくら保健室にもぜひご参加ください。

# さくら保健室からのお知らせ

## 『尿もれ予防・お悩み解決講座』

男性も女性も  
みんなが悩む！  
排尿トラブル

男性、女性別々に実施します **無料**

**日時** 1月13日(金) 14:00~15:00

**場所** 北集会所 どなたでも参加できます

※ **健康個別相談会**もおこないます

看護師・薬剤師・管理栄養士など、医療と福祉の専門職が対応します。



▲ 前回の講座の様子

## ボランティアを 募集しています!

地域で  
はじめて  
みませんが

**厨房ボランティア**  
9:00~13:00

**配達ボランティア**  
11:00~12:00



**開店前準備ボランティア**  
9:30~12:30

☎ 042-673-7123

内容や曜日・時間はお気軽にお問い合わせください

## 小・中学生のみなさん

たてキッチン“さくら”の

## 子どもランチ

お持ち帰りのみ

**ごはん+お惣菜2パック = 200円**

からあげ、オムレツ、豚かつ、ポテトサラダなど

**カレーライス = 200円**

(第2・第4火曜日)

ご来店お待ちしております!

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、店内でお食事はできません。

マイバッグを  
持って来て  
ください

## たてキッチン“さくら” 年末年始のお知らせ

年末年始のお休みは、12/29(水)~1/9(月)

月	火	水	木	金	土	日
12/26	27	28	29	30	31	1/1 元日
通常営業 →			← 休み			
2	3	4	5	6	7	8
←			→ 休み			
9	10 カレーの日	11	12	13	14	15
休み	← 通常営業 →					

営業時間：月~金 12時~14時30分 定休日：土・日・祝

## 編集後記

先日市内の子ども食堂のお手伝いに行ってきました。防災食をアレンジしたメニュー、とてもおいしく刺激を受けました。乾パンやアルファ米しか知らない私も防災食がこんなに進化しおいしいことにびっくり。事前に何度も試作・試食を繰り返し準備を進めてきたスタッフの熱意と、場所は違えど同じような活動をしている人達がいることに共感を得、爽やかな気分で帰ってきました。(S・K)