



# きらめき美湖

## ニュース

大津市湖青1-1-11  
Tel 077-594-2036  
JR小野駅南4軒目  
発行責任者 田中禮子

### NPO法人 琵琶湖ライフケアシステム(BLCS) 129号2019.10.1

9月に入り、涼しくなるどころか、今年の残暑は厳しかったですね。この2~3日ようやく、爽やかな風が感じられるようになり、ホッとしています。

今回のテーマは、「ぽっこりお腹を解消！」です。

#### 下腹が出るのは腹横筋の衰えが原因

年齢と共に気になるのはお腹。その原因は腹横筋の衰えです。腹横筋とは、お腹の周囲を取り巻いて、内臓を体の内側に押し込めておく筋肉です。コルセットのような役割ですね。ところが、腹横筋は加齢や運動不足の影響を受けやすく、使っていないと収縮力が低下してしまいます。すると、内臓をお腹に押し込めておく力が弱くなり、お腹が出てきやすくなるのです。

#### 腹式呼吸を組み合わせて腹横筋の筋力アップ

ぽっこりお腹を解消するには、腹横筋のストレッチが有効です。その際、腹式呼吸を取り入れると、なお効果がアップします。腹式呼吸の基本は、「①鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる②口から息を吐き、お腹をへこませる」です。

#### 腹横筋ストレッチ

- ①足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上にし、両手を組む。
  - ②3秒かけて鼻から息を吸い込みながら、お腹をふくらませる。同時に、両手を組んだまま頭の上にゆっくり上げていく。
  - ③3秒かけて、口から息を吐きながら、前かがみになってお腹をへこませる。同時に両手をゆっくり前に倒し、下を向く。息を吐き切ったら、3秒かけて鼻から息を吸い、最初の姿勢に戻し、繰り返す。  
(所要時間4分 20回)
- 腹横筋を動かして腸を動かし、脂肪を落とします。息を吐いたら、更にお腹をへこませるようにすると、筋トレ効果も加わり、腹横筋が鍛えられてお腹が引き締まります。  
1週間ほどで効果が出ると言われています。一度、お試しください。
- 田中禮子



#### 四季の植物だより

秋の七草のひとつ、フジバカマ（藤袴）はキク科とヒヨドリバナ属の多年生植物で、秋にかけて白色の小さなクシャクシャとした花をたくさん咲かせます。普段は匂いませんが、乾燥させると甘い香りがするので、女性好みのドライフラワーとして吊り下げられているのを見かけます。最近では茎が赤い（赤紫）中国産のフジバカマ（フジバカマの同属他種もしくは交配種）を園芸種として庭先でよく見かけます。日本産のフジバカマは水はけのよい肥沃な河原や土手に生育しますが、河川改修などにより数が減り、準絶滅危惧種に指定されています。フジバカマと言えば、美しい羽を持つアサギマダラ（蝶）がフジバカマに引き寄せられて集まります。それを狙うカマキリがよく花影で待ち受けています。

by K

フジバカマ



**私達と一緒に活動しましょう！ ボランティアスタッフ募集**  
お弁当の配達のお手伝いをしていただけの方  
また、「美湖ニュース」を配って下さる方お待ちしております。



スタッフが足りなくて困っています

美湖ちゃんメールアドレス [koseimiko@song.ocn.ne.jp](mailto:koseimiko@song.ocn.ne.jp)

美湖ちゃんホームページ <http://npoblcsmiko.jimdo.com/>

### 10月 英会話第1・3は初心者の方限定です

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	麻雀	書道 歌声	英会話	ウクレレ 麻雀
7	8	9	10	11
ウクレレ		絵手紙	英会話	介護予防
編み物	麻雀	書道	編み物	麻雀
14	15	16	17	18
よし笛	俳句	書道	英会話	
折り紙	麻雀		ミニコン	ウクレレ
21	22	23	24	25
ウクレレ	パソコン	絵手紙	英会話	介護予防
			歴史講座	
編み物	麻雀	書道	編み物	麻雀
28	29	30	31	
よし笛				
折り紙	麻雀	書道		

テニスは10/13(日)10:00~12:00和邇グランド

### 12月 英会話第1・3は初心者の方限定です

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ウクレレ		書道	英会話	ウクレレ
編み物	麻雀	歌声		麻雀
9	10	11	12	13
よし笛		絵手紙	英会話	介護予防
折り紙	麻雀	書道	編み物	麻雀
16	17	18	19	20
ウクレレ	俳句	書道	英会話	介護予防
編み物	麻雀			ウクレレ
23	24	25	26	27
よし笛	パソコン	絵手紙	英会話	
折り紙	麻雀			麻雀
30	おやすみ			
	年始は1/6(月)よりスタート			
	テニスは12/8(日)10:00~12:00和邇グランド			

### 11月 英会話第1・3は初心者の方限定です

月	火	水	木	金
				1
				ウクレレ 麻雀
4	5	6	7	8
ウクレレ		書道	英会話	介護予防
編み物	麻雀	歌声		麻雀
11	12	13	14	15
よし笛		絵手紙	英会話	
折り紙	麻雀	書道	編み物	ウクレレ
18	19	20	21	22
ウクレレ	俳句	書道	英会話	介護予防
			ミニコン	
編み物	麻雀			麻雀
25	26	27	28	29
よし笛		絵手紙	英会話	
			歴史講座	
折り紙	麻雀	書道	編み物	麻雀

テニスは11/10(日)10:00~12:00和邇グランド

**ふれあいサークル**  
編み物・折り紙・絵手紙・よし笛・パソコン・英会話  
健康麻雀 12:30~15:30  
テニス 10:00~12:00(和邇グランド)

午前の時は10:00~12:00  
午後の時は13:00~15:30

年会費 1,000円 利用費 1回 410円  
\* パソコンは1時間 510円

**各種教室**

書道教室 月3,000円 (馬場凰花 594-3733)  
10:00~12:00 13:30~15:00

俳句サロン 月 600円 投句代 200円  
9:30~12:00 (上田京子594-2761)

ウクレレ 1回 1,000円 (松原出 579-6280)  
10:00~12:00 13:00~15:30

\* 上記は教室ですので、年会費・利用費は不要です。月謝・教

《お申込み・お問い合わせは》  
NPO法人琵琶湖ライフケアシステム(BLCS)  
事務所 ボナペティ美湖(JR小野駅横)  
☎ 077-594-2036

# 美湖行事のご案内

## 歌声喫茶

美湖の美しい時間を お楽しみに!

美湖で楽しく歌いましょう!!

コーラスリーダー 木下順造氏

日時 10月 2日(水) (第1水曜)

1部 12:30~15:00 ¥1,330 (食事・飲物付)

お食事の後、歌声喫茶が始まります。

2部 13:30~15:00 ¥610 (飲物付)

予約はいりません。お気軽にどうぞ。

今後の予定 11/6(水) 12/4(水)

## 歴史講座

日時 10月 24日(木) (第4木曜)

12:30~

会場 ボナペティ美湖

講師 丸山 竜平氏

(元名古屋女子大学教授)

内容 百舌鳥・古市と佐紀・盾列(大和)の古墳群

参加費 ¥1,630 (お食事・飲物付)

\*要予約 先着20名様まで

今後の予定 11/24歴史バスツアー

12月はお休み

## ご予約

☎ 594-2036 (月~金 9:00~16:00)

## ミニコンサート

日時 10月 17日(木) 第3木曜

12:30~15:00

会場 ボナペティ美湖

ゲスト ブラックオルフェ

テナーサクソ

参加費 ¥1,630 (お食事・飲物・デザート付)

要予約 20名様まで

☎594-2036 月~金 9:00~16:00

今後の予定 11/21(木) 唱の会

昭和歌謡・唱歌・童謡

12/7(土) クリスマス会

## 介護予防体操

日時 10月 11日(金)・25日(金)

11:00~13:00 (毎月第2、第4金曜)

会場 ボナペティ美湖 2F

講師 理学療法士 轟 紘子 先生

参加費 ¥500 (お食事付)

\*新しいメンバー大歓迎です! 笑いと共に体を動かしましょう。

今後の予定 11/8(金)・11/22(金)

12/13(金)・12/20(金)

イベントに参加される方で、送迎をご希望の方は事前にご連絡ください。送迎いたします。

## 町なかデイハウス美湖だより

8月も終わりましたが、残暑はいよいよ厳しく、真夏の気温が続いています。南側の日差しカットのため、今年もグリーンカーテンにするべく、3種類の植物を植えてみました。今年は、見事に成長して、役目をしっかり果たしてくれています。余禄に、ゴーヤの実も小さいですが、次々と利用者さんのお口に運ばれています。

新しい看板ができました。芸術作品です。近くにお越しの際は、ぜひ、ご覧ください。

町なかデイハウス美湖

☎ 077-594-0710



## 町なかデイハウス美湖 介護職員募集

常勤の介護職員 1名

季節の花にあふれた、サロン風な明るい職場です。

利用者さんは10人の地域密着型小規模デイです。

詳細はお尋ねください。 ☎ 594-0710

## 歴史バスツアー

歴史バスツアーを今年も開催いたします。お馴染み丸山先生に解説して頂きながら、話題の百舌鳥・古市古墳群並びに堺市立博物館、菅田八幡宮宝物館、道明寺、土肥天満宮などを巡る予定です。山道など足場の悪い所もございません。ぜひ、皆様、お誘いあわせの上ご参加下さいますようご案内申し上げます。

開催日 : 2019年11月24日(日)

参加費 : 9,000円(昼食代金・施設入館料込み)

ただいま申込み受付中です。

申込み先 : NPO法人琵琶湖ライフケアシステム

☎ 077-594-2036 (月~金 9:00~16:00)



## 料金改定のお知らせ

2019年10月1日からの消費税改正に伴い、イベント料金・サークル参加費・レストランでのお食事代金等を変更させていただきます。

歌声喫茶 600→610

1300→1330

歴史講座・ミニコンサート 1600→1630

サークル参加費 : 400→410

日替わりランチ : 700→720

\*配食弁当は変更ありません。

## 日常支援

### 支援内容

料金 すべて1時間 ¥1,500

年会費 ¥1,000

・庭木剪定 ・草取り ・下水掃除

・換気扇掃除 ・荷物整理

・その他

◆お気軽にお尋ねください。

見積もりをお出しします。

☎594-2036

## 美湖のクリスマス会

今年も恒例の「美湖のクリスマス会」を開催いたします。会員様限定のイベントです。

日時 : 2019年 12月7日(土) 12:30~15:00

場所 : ボナペティ美湖

ゲスト : ローズトリオ

(バイオリン・サクソ・キーボード)

会費 : ¥2,600

要予約 定員 25名様まで

☎ 594-2036 月~金 9:00~16:00

## 美湖ちゃん弁当 ここがすごい!!

### その1 おいしい!

小野駅南隣にある「ボナペティ美湖」で地元のスタッフが手作りしています。まさに家庭の味! 体の事を考えて、ちょっぴり薄味です。

### その2 なんと1個から必要な時だけ注文できます!

多くのお弁当屋さんは、「週単位で申し込んでください」だったり、「〇〇〇円以上なら配達します」という決まりです。美湖ちゃん弁当は、注文もキャンセルも自由です。お電話いただければ、1個でも配達します。

### その3 昼食と夕食があります!

昼食 11:30~12:30頃 夕食 16:00~17:00頃お届け\*お電話をいただいたら、1か月分のメニューをお持ちします。



お弁当の一例

(ご飯無)

天ぷら・酢の物ほか



## 10月美湖ちゃん弁当の献立表一例

10月 21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>からあげ</li> <li>五目豆</li> <li>高野の卵とじ</li> <li>野菜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまつくね焼き</li> <li>さつま芋と昆布の煮物</li> <li>ツナの和風サラダ</li> <li>大根なます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き風</li> <li>トリハムサラダ</li> <li>磯辺揚げ</li> <li>酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバのみそ煮</li> <li>卵焼き</li> <li>長芋の梅肉和え</li> <li>かき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷら</li> <li>イカとチンゲン菜の炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>丁字麩の酢の物</li> </ul>

代金 1食 700円(税込) ご飯なし1食 650円(税込)

年会費 一世帯1000円(2~3回 お試しを取っていただき、気に入ったらご入会をお願いします。)

お申し込み先 : ☎ 594-2036 (月~金 9:00~16:00)