



「体操に連れて嬉しいよ！最高！まちかにていたよ！休止の間は、どこも怖くて家から出なかつた。お店にすこし行くだけ。遊ぶところがないと寂しいから、来たよ。と、ボランティアさんはじめ参加者のみなさんからの声。時間になると、早く行かないとーと教えてくれる旦那さんも、行きたいと思つてと遠慮しているさー。と、休止期間明け、久々の体操に、今日は寒いけど晴れて良かったーと、いい笑顔でした。」

いきいき百歳体操  
「新城」  
会場紹介

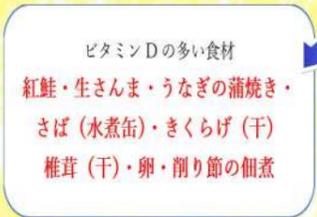
## 骨折の予防と栄養・食事

高齢者の骨折の多くは転倒が原因です。転倒の一つの要因である、筋力低下を予防するためには、エネルギーとタンパク質の摂取が基本であり、さらにビタミンDが重要です。

タンパク質とビタミンDの多い食材を摂取し健康な骨を作しましょう



筋たんぱく質合成を促進する効果の高いロイシン（必須アミノ酸）の多い食材  
牛肉・レバー・ハム・牛・豚ロースの赤身・鶏むね肉皮なし・牛乳  
チーズ・アジ・なまり節等



ビタミンDの多い食材  
紅鮭・生さんま・うなぎの蒲焼き・さば（水煮缶）・きくらげ（干）  
椎茸（干）・卵・削り節の佃煮

地域包括支援センター 管理栄養士  
電話番号 75-0656

## JA移動購買車「あじまあ号」紹介

城辺地区（午前のみ） 担当者 漆田（うるしだ）さん  
電話番号 080-6487-6360

月	七又公民館		新城公民館	
火	友利公民館	最寄集会所	下南公民館	下北公民館
水	比嘉公民館	長中公民館	長南公民館	
木	西西公民館と西中公民館の間		仲原公民館	
金	福北公民館		福東公民館	

下地・上野・平良地区 あじまあ号 担当 宮国さん  
Aコープ下地店 76-2972

	午前	午後
月	来間公民館	ひろこ鮮魚店 周辺個人宅
火	千代田公民館 野原コミュニティ公園 野原公民館 千代田ハイツ東屋 周辺個人宅	上野団地 ソバミネ公民館跡地 周辺個人宅 ガーラバリ公民館
水	地盛 個人宅前 七原コミュニティセンター	久松 松原 3か所 久貝 1か所 個人宅前
木	来間公民館 与那覇防災センター 周辺個人宅	高千穂コミュニティセンター
金	川満 個人宅前	嘉手苅コミュニティセンター 入江集落センター 棚根公民館 カニツツア 周辺個人宅

## 「イワシの蒲焼きと玉ねぎの卵とじ」

### ○材料（一人分）

- ・イワシの蒲焼き 1/2缶 ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個 ・冷凍ほうれん草 20g
- ・水 1/4カップ ・イワシの蒲焼き缶汁 小さじ1
- ・めんつゆ濃縮2倍 小さじ2

### ○作り方

- ①フライパンに水1/4カップ、イワシの蒲焼きの缶汁小さじ1、めんつゆ小さじ2を合わせ、玉ねぎ1/4個を横薄切りにして入れ、2～3分煮る。
- ②イワシの蒲焼き1/2缶分を縦2つに切り加え、冷凍ほうれん草を加えてひと煮し、卵1個をといて流しいれ、ふたをして弱火で蒸らし煮にする



## 「訪問購入」に関する見守り新鮮情報

消費生活センターに、市内で「訪問購入業者が個人宅を訪問している」という情報が寄せられています。次のことに注意しましょう。

- ①突然訪問して勧誘したりすることは**禁止**！  
貴金属などの売却を迫られても、**キッパリ**と断りましょう
- ②訪問前に電話で「**不用品はありませんか？買い取りますよ**」とかけてくる業者には、「**ありません**」と言って断る方がいいでしょう
- ③売るつもりはなかった貴金属などを安く買い取られても、**8日以内**であれば**クーリングオフ**ができる場合があります。必ず契約書を受け取り、書類を確認の上、早めに相談しましょう
- ④断つても**強引・執拗**に居座る業者については、警察に知らせましょう  
※買取業者が公安委員会認定の古物業者かどうか確認しましょう



沖縄県消費生活センター  
宮古分室

相談専用電話  
0980-72-0199

月曜日～金曜日  
9:00～12:00  
13:00～16:00