

おおたで暮らすアナタと
支える人の地域情報誌

みま〜も

2014.Vol.1

Contents もくじ

「みま〜も」は、おおた高齢者見守りネットワークの愛称です。医療・保健・福祉の専門職による縦糸と、地域住民の交流の機会による横糸が織りなすネットワークで、高齢者を支えるシステムと高齢者が暮らしやすい町づくり、目の前に横たわる地域課題を解決していきます。見守り、支えあい、「絆」の構築を目指したネットワークです。
ホームページ <http://kamata-mimamo.sakura.ne.jp/>

発行
おおた高齢者見守りネットワーク「みま〜も」
企画・編集
株式会社ライフ出版社
クラフト/井上樹里



02

インタビュー 人・ひと・ヒト

魅力いっぱいの大田区で元気に暮らそう!

高齢者見守りキーホルダー、支え合い、そして歴史のまちおおた
— 大田区長 松原忠義さん

05

大田区さわやかサポート一覧

特集 支えあいの町を目指して—

06

「まちづくりが元気! おおた」登録事業

ステッカーを掲示する事業所があなたのお役に立ちます!

10

あなたの町のさわやかサポート 1 さわやかサポート六郷中 (大田区地域包括支援センター六郷中)

健康のエビデンス

11

5000人規模の追跡調査でわかった

病気や寝たきりを防ぐ「歩数」とは?

— 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長 青柳幸利さん

14

お手軽! ヘルシー&らくちんレシピ 第1回

便利でヘルシーな「乾物」でレパートリーを増やそう!

意外! もちもち食感 高野豆腐の揚げだし

16

お得なインフォメーション/プレゼントコーナー

アナタに贈るフリーペーパー「みま〜も」

「おおた高齢者見守りネットワーク」(愛称:みま〜も)は、平成20年に、大田区の医療・保健・福祉分野の専門職、民間企業、行政機関が手をつなぎ、地域の高齢者の安心・健康をテーマに活動しています。

地域のすべての人々たちによる「見守り支え合いのネットワーク」と、医療・保健・福祉専門職による「支援のネットワーク」の協力関係により、高齢者が安心して暮らし続けられるまちづくりをめざしています。

フリーペーパー「みま〜も」は、大田区で働く私たち医療・保健・福祉専門職が、地域に暮らす皆様に、この住み慣れたまち大田区で元気に暮らすために必要な情報を届けるフリーペーパーです。

いつまでも健康で、元気に暮らしていくためには、どのようなことが必要なのか? さまざまな分野の専門家が考える最新の情報を掲載していきます。食卓を飾る健康食レシピも毎回紹介していきますので、お楽しみに!

フリーペーパー「みま〜も」は、年2回(春号・秋号)発行する予定です。町内会で、近隣・友人同士で、サークルなどで、どんどん活用してください。

おおた高齢者見守りネットワーク(愛称:みま〜も)

