



みどりまち文庫

地域と医療がつながる拠点 連携コワーキングスペース

みどりまち文庫ニュース



春を楽しむ～孟宗掘り～

慶応義塾大学大学院生とその家族や、出張等で鶴岡に引っ越してこられた方々と鶴岡の食や文化を楽しむ「つるおかおしえ」という活動をみどりまち文庫会員たちで実施しています。

5月は、鶴岡市三瀬地区の「ひゃくねん森」で、孟宗収穫体験と孟宗汁・パン作りを行いました。スーパーなどで孟宗が並んでいるのを見ることがあっても、それが実際に生えているところを見ることがない人も多く、それを収穫する体験は、非常に貴重な経験になったとのこと。

その後、収穫した孟宗汁を使って孟宗汁を作りました。「獲れたての孟宗はあく抜きが必要がない」「根元の赤いブツブツは新鮮な証拠」などを学びながら調理をしました。

あわせて、ひゃくねん森にあるピザ窯を使って、パンを焼きました。大人も子供も好きなようにパンを形作り、大いに楽しみました。中には、近くで自生していた行者ニンニクなどを使い、山菜パンを作る若者もいました。鶴岡市の豊かな自然と食材を活かし、今後もさまざまなイベントを企画していきたいと思えます。（つるおかおしえ実行委員会）



5月のゆるっとCafé 食と薬の相談室

さわやかな季節にぴったりのハーブティーと抹茶プリンタルトでちょっと一息。

歯科衛生士による口臭チェックや、管理栄養士による栄養相談など。様々な専門職がいる「ゆるっとカフェ」ならではの相談事あれこれ。

来月は6月18日(土) 開催予定です。（ゆるっとCaféメンバー）

5月の醸すclub～酒粕のケーキを作ろう～

発酵食品をテーマに毎月開催中。

今回は酒粕のパウンドケーキ、チーズケーキ風、クラッカー風、再度、チーズケーキ風を作って試食。clubメンバーは、「パウンドケーキ、外側カリカリ、中しっとりジューシー、甘～くて、最高美味しかったー!」「お土産用のチーズケーキ風も味最高!」「ペースト状でコッテリ、ほの甘～くて、美味しかったー



！また食べた～い」と大興奮でした。

毎月、自分たちが知りたい、食べたい、作りたい発酵食品で楽しんでいます。6月のテーマはなんだろう、楽しみです。（醸すclubメンバー）

みどりまち文庫が大事にしたいのは「浅く広く知る機会」、「出会う場」です。仲間募集中

6月2022年

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 タイムリーな情報は、(株)瀬尾医療連携事務所 Facebookをご覧ください。			1	2	3	4
					12:00-20:00 ミライニから発信！図書館 x healthcare ～車いす～ 19:00-20:30 他職種を知り・連携する学習会～リハ薬剤～	
5 13:30～ 紅茶部 みどりまち文庫	6 18:30-20:30 本気で人生会議～医療用麻薬～	7 18:30-19:30 第16回オンライン研修 CLUB	8	9	10	11 10:00-20:00 ミライニから発信！図書館 x healthcare ～車いす～
12	13	14	15 18:30- 醸すクラブ みどりまち文庫	16	17 12:00-18:00 ミライニから発信！図書館 x healthcare ～車いす～	18 9:00-12:00 ミライニから発信！図書館 x healthcare ～車いす～ 14:00-16:00 ゆるっとカフェ
19	20	21	22	23 19:00-20:30 えら部	24	25
26 9:00-11:00 銀座モーニング Dada1 階 13:00-18:00 ミライニから発信！ 図書館 x healthcare ～車いす～	27	28	29 20:00-21:00 MR&MS 医療貢献研究会 ① 相談会・事例研究会	30	気になるイベントがございましたら、一緒にしましょう。 問い合わせは info@seojimusho.com	

庄内町も熱い！和合大学院「悠遊塾」

余目第四まちづくりセンター 和合の里を創る会生涯学習推進部会の皆様お世話になりました



こちらのまちづくりセンターでは“寿命が来るまで健康で”をテーマに毎月、高齢者の生きがいづくりとして和合大学院「悠遊塾」を開催されているそうです。

今回「フレイル予防」をテーマにした講話依頼を頂戴しましたので、お邪魔しました。

開始時間30分前から、続々と会場に集まってくる参加者の皆さん、熱いですねえ。

今回は「学習編」でしたので、フレイルとは何か、フレイルの早期発見のために使われる“イレブンチェック”の実施と各項目について簡単な説明、ふくらはぎの大きさをチェックする“指輪っかテスト”をお伝えいたしました。

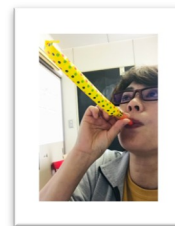
また、オーラルフレイルの予防にも良いと人気の、昔懐かしい吹き戻しおもちゃを皆さんにプレゼントして、一緒に使ってみました。皆さん楽しそうに、ピーピー、ブーブーと喜んでいただけました。

10月は実践編として、みどりまち文庫会員と共にフレイル予防の体操を実施する予定です。

このように、多くの地区で集いの場が開催されています。参加させていただくことで、私も多くの事を体験させていただいております。ありがとうございます。

もし、講師やテーマについて悩んでいる方がおられましたら、ご相談ください。

瀬尾医療連携事務所 瀬尾



第5回【コラム～トテのひとりごと～】

③ウォーキングについて～その2・ポールウォーキング～

今回は日本発祥、ポールウォーキングについて。
ポールウォーキングとは、フィンランド発のノルディックウォーキングをもとに日本の整形外科の先生が独自のアレンジを加え、開発したものです。ノルディックウォーキングとの違いは

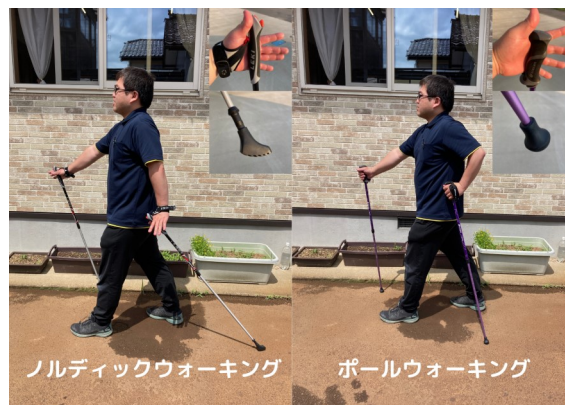
- ①ポールのグリップとチップの形状
- ②ポールの付き方や歩行のやり方
- ③運動負荷量 です。

①②は写真をご参照ください。③についてはポールウォーキングの方が比較的少ないため、ポールを使った歩行を始めるのに適している、体力や筋力に自信がない人でも始めやすい、といった特徴があります。

ノルディック&ポールウォーキング用ポールともに現物を見たい方、ウォーキングを習ってみたい方はお気軽にお問い合わせください。

次回はウォーキングの際に欠かせない『靴の選び方』について紹介していきます。

お楽しみに！！



ノルディックウォーキング

ポールウォーキング



【連絡先】 トテらぼ。代表 小柳朋之（理学療法士）

電話番号 090-9745-7719・Eメール totelabo@gmail.com



トテらぼ。



SEO期待のイベント紹介！

図書館×healthcareの企画展示が始まります。



瀬尾医療連携事務所は、医療者と地域住民が会い、お互いに知識を得ながら活動を生み出す、地域と医療がつながる拠点として、連携コワーキングスペースみどりまち文庫事業を行っています。健康、医療、介護などの情報は普段は気にしない分野ですが、「いざ」という時に慌ててしまいます。いざという時に知っても遅いのです。また、医療分野の市民講座やセミナーには、ターゲットとしたい健康な住民は参加しないという課題があります。では、健康な住民に興味をもってもらうためにはどうしたらよいのでしょうか。私たちはこの課題に挑戦し続けています。

2022年5月にオープンした“酒田駅前交流拠点施設ミライニ”には、酒田駅前観光案内所と酒田市中央図書館が併設されています。ミライニは集いと賑わいを求める場所であるとともに、図書を通じて子供や学生、若者からシニアまで幅広い世代が学び、成長できる場所として設

立した施設です。私も何度か利用したのですが、朝～午前中はシニア世代が新聞目当てに過ごし、日中は出張ビジネスマンらしき方が仕事をし、夕方は高校生が勉強のために多く訪れていました。

この度、この拠点の一面を使用し、医療・健康・予防・福祉といった分野からテーマを設定し、毎月継続した「図書館×ヘルスケア企画展示を実施することとなりました。

酒田市立中央図書館の方とテーマを担当する“みどりまち文庫会員”と一緒に、「テーマに関係する書籍」を選び、1か月間企画ワゴンで展示・貸出しています。

そして、1か月の間に測定会や体操、セミナー、相談会、機材展示などを実施します。

6月は、車いすがテーマです。

車いす関連の書籍と共に、チラシの日時は展示と一緒に小柳理学療法士さんが常駐しているので相談もできます。デモンストレーションも行うのだそうですよ。楽しみですね。

7月以降も続々とみどりまち文庫会員が手上げしてくれています。

尚、企画実施していただけるのは「みどりまち文庫会員」としています。

何かしたい、巻き込まれたい方は、会員入会も検討いただけるとうれしいなあ(*´艸`)

「まちに出る！」⇒「出る場所を開拓しないといけない。」会員のやりタイを叶えるため弊社は、場と機会と人を開拓していきます。

※7月はPOOマスターによる“うんちを知ろう”
お子様向けです。お楽しみに

発行：株式会社瀬尾医療連携事務所
〒997-0034 山形県鶴岡市本町1-7-45
まちづくりスタジオ鶴岡Dada3階
メール info@seojimusho.com