



## Re:Shoin きずなとれいる

Re:Shoin きずなとれいるとは、  
“コロナフレイル”に着目し、コロナ禍で  
なくなってしまった通いの場の復活、  
他者との交流機会の増加を通して、  
地域在住高齢者様の健康の維持・増進に  
貢献するために活動しています！



RINSHO\_EIYO\_LABO

詳しくは  
こちらから！

発行  
大阪樟蔭女子大学  
健康栄養学部  
健康栄養学科  
臨床栄養学研究室



# TEKU TEKU

~ ijougo!!! 友合 ~



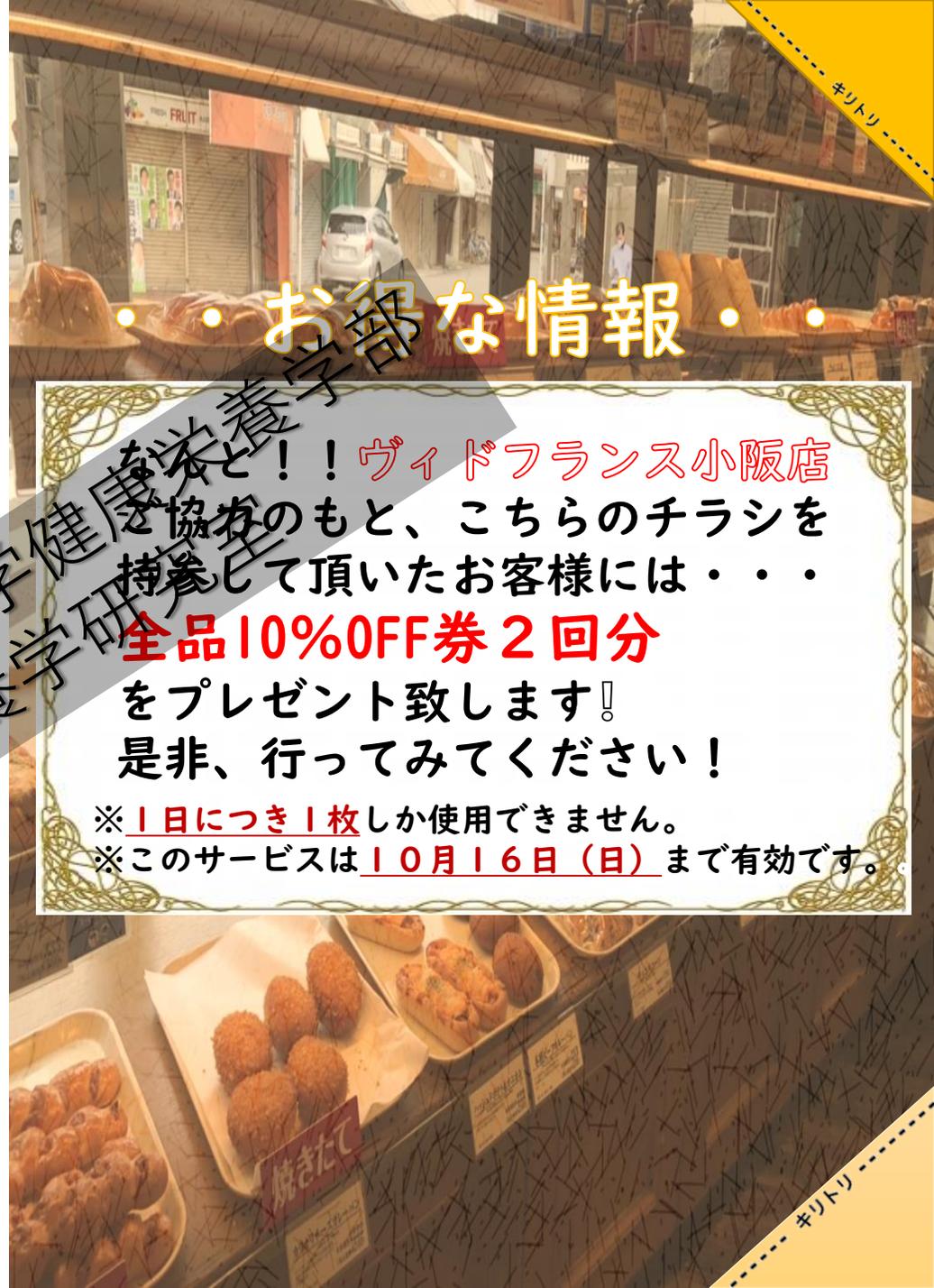
- #メンバー紹介
- #御朱印さんぽ
- #てくてくマップ
- #お家で運動
- #おふくろの味を大募集

## はじめに

新型コロナウイルスが  
流行して約3年。  
気軽に外出できない日々が  
続いています。  
そんな中、注目されているのが  
”**コロナフレイル**”です。

そこで!!!  
日常生活の中でフレイル予防が  
できる情報をお届けした  
大阪樟蔭女子大学健康栄養学科  
『**Re:Shoin きずなとれいる**』  
が始動します!

私たちと一緒にコロナフレイルに  
打ち勝ちましょう!



## • お得な情報 •

なんと!!! **ヴィドフランス小阪店**  
を協力ののもと、こちらのチラシを  
持参して頂いたお客様には・・・

**全品10%OFF券2回分**

をプレゼント致します!  
是非、行ってみてください!

※1日につき1枚しか使用できません。

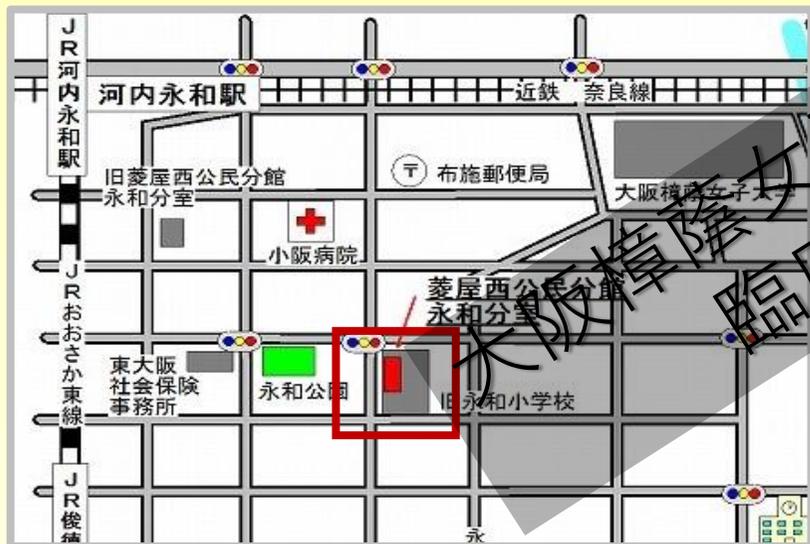
※このサービスは10月16日(日)まで有効です。

表面にレシピを記入して、  
東大阪市立菱屋西公民分館  
(永和分室)に



置いてあるポストに  
投函してください！

東大阪市立菱屋西公民分館(永和分室)  
〒577-0809 東大阪市永和2丁目15-25



ニックネーム

### フレイルとは

加齢とともに心や身体の元気がなくなっていく状態をいい、健康な状態と要介護状態の中間に位置付けられます

### もくじ

- メンバー紹介 P 3 ~ 4
- 御朱印さんぽ P 5 ~ 6
- てくてくマップ P 7
- お家で運動 P 8
- おふくろの味を大募集 P 9 ~ 13
- お得な情報 P 14

Ijirigram



tekuteku\_yougo

...



tekuteku\_yougo

こんにちは!!  
Re:Shoin きずなとれいるです!



コメントを追加...

『レシピ用紙』

料理名

材料

分量 (目安)

作り方 (作業手順・調理ポイント)

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部  
臨床栄養学研究室

# いつもお家で 作られている料理のレシピを 教えてください！！

〈書いてほしいこと〉

◎料理名

◎材料(食材・調味料)

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・薄口しょうゆ…大さじ1

◎作業手順

- ① ~
- ② ~

◎ポイント

※作り方(作業手順・調理ポイント)について※  
用紙に書ききれない場合は、何か別の用紙に  
ご記入の上ホッチキス留めでご提出ください。

Re:Shoin きずなとれいるとは、  
“コロナフレイル”に着目し、  
コロナ禍でなくなってしまった  
通いの場の復活、

他者との交流機会の増加を通して、  
地域在住高齢者様の健康の維持・増進に  
貢献するために活動しています！！

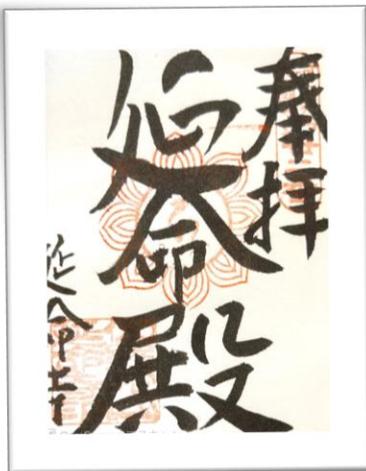
【Re:Shoin きずなとれいるメンバー】

- おっちょこちょいな もえ
- 唐揚げ大好き みゆ
- 気遣いの天才 りお
- おっとりな あやか
- 自転車鬼漕ぎの りさ
- 癒し系の あおい
- みんなの妹 まっぴ
- 行動力抜群の ほのか
- ガッツのある ひなた

# 延命寺

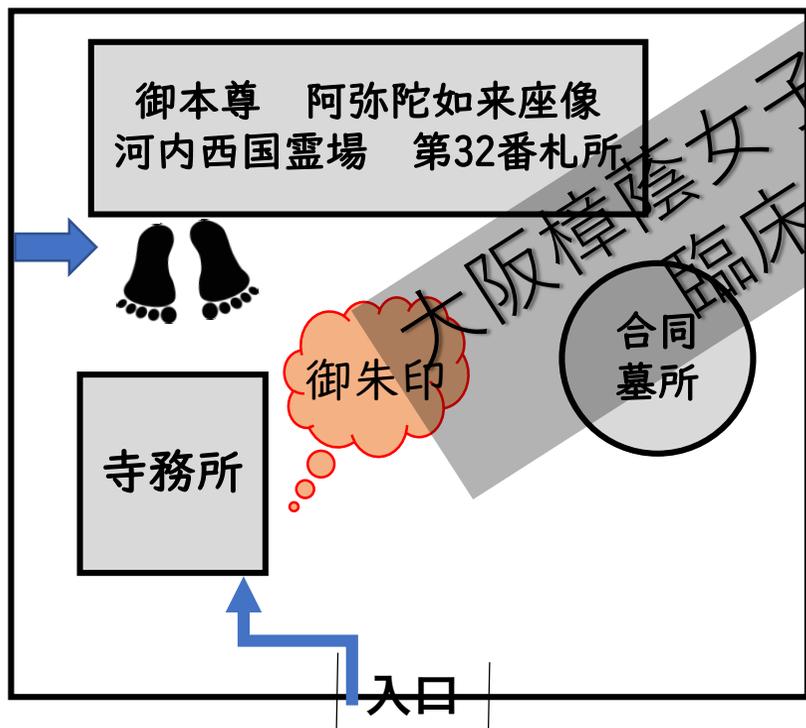
## 【御朱印紹介】

新しい散歩コースに  
いかがですか？



送っていただいたレシピの中から、  
私たちが実際に料理を作って、  
皆さんにご紹介したいと思います！  
来月号には、あなたのレシピが  
掲載されているかもしれません！！  
ぜひたくさんのご応募  
お待ちしております！

大きな仏足石



# おふくろの味 教えてください!

“おふくろの味”と聞いて  
最初に連想した料理は何ですか?

地域性であったり、  
各家庭によって様々な

**おふくろの味**がありますよね!

ということで・・・

私たちにおふくろの味を  
教えてください!

12ページの『レシピ用紙』に  
レシピを書いて、

東大阪市立菱屋西公民分館(永和分室)

に置いてあるポストに  
投函してください!

## ・延命寺

延命寺は、もと一心庵と称し、明治十三年三月仏定上人により中興されました。

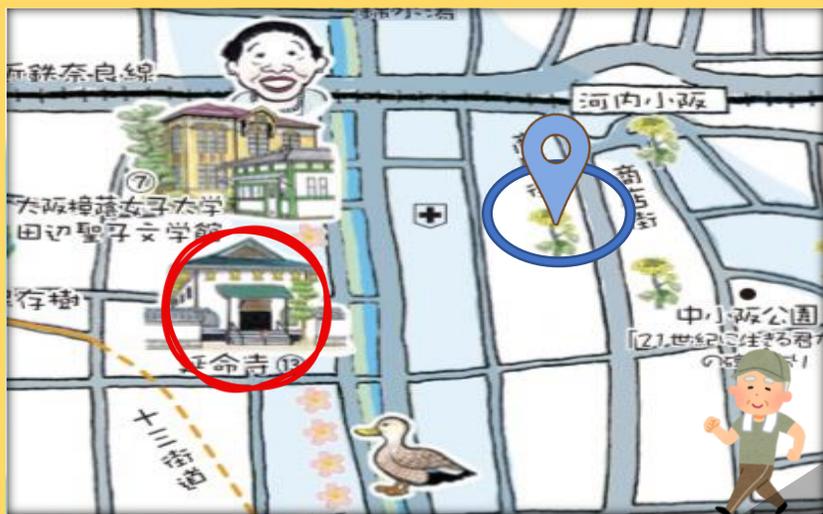
本堂前には長さ1.2mの大きな仏足石あり。元来、インドではお釈迦様の御姿を像にするのは恐れ多いとの事で足形を拝んでいました。

## 🏠 アクセス 🏠

- ・河内小阪駅/徒歩5分(430m)
- ・JR俊徳道駅/徒歩8分(655m)
- ・JR河内永和駅/徒歩9分(726m)

# てくてくマップ!

## おうちで簡単! フレイル予防



### ① 椅子ウォーキング

椅子に座って1秒間に2回のペースで足踏みします。  
歩くと意と同じように腕も振って  
セット30秒間で  
試してみましょう!



種類が豊富な焼きたてパンと、心地いい時間を。

VIE DE FRANCE

ヴィドフランス 小阪店

なんと!  
お得な割引が!  
詳しくは、p14へ



〒577-0802  
東大阪市小阪本町1-7-6

### ② かかと上げ

安定した椅子の背を持ってゆっくりかかとを上げ下げします。

