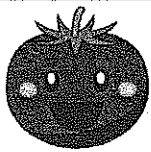


いっつも にこにこ 笑顔がいいねっ!!

特集 相・福  いきいき 便利  2017 8月 No. 41

夏真っ盛りです。暑い日が続くと、どうしても食欲がなくなり、ついつい冷たいものをとり過ぎたり、そうめんやそばといった簡単な食事で済ませてしまいがちです。そうした食事の偏りは、ビタミンやミネラル不足を招き、夏バテの原因となります。

そこで今回は、夏を乗り切るための食べ物を特集してみました。

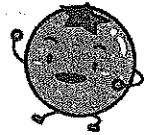


トマト

トマトには、ビタミン類やペクチン、カリウムなどが豊富に含まれており栄養価に優れています。冷やしたトマトは、暑い日にも食べやすく食欲も上がります。トマトジュースもおすすめです

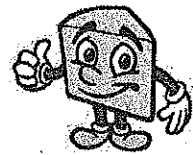
柑橘類

グレープフルーツやレモン、みかんなどはクエン酸が豊富なので夏バテに効果的です。水分量も多いので、体を潤してくれます。



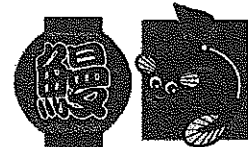
チーズ

チーズは、少ない量でも非常に豊富な栄養価があります。食欲がない時でも、一口大のチーズを食べるだけでも効果的です。



うなぎ

うなぎには、非常に多くのビタミン類が含まれています。そのため免疫力も高め健康的な体を作るのにもいいですね。

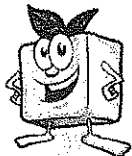


肉



牛肉、豚肉、鶏肉など肉類はタンパク質が豊富に含まれています。スタミナをつけるのにもいいです。食べ過ぎて油で具合悪くならないように、キャベツなど油を吸収してくれるものと食べるのがおすすめです。

豆腐



豆腐もタンパク質を多く含んでおり栄養価が高いです。消化も非常にいいです。夏は、冷奴など冷やしたものは食べやすいのでおすすめです。

枝豆

枝豆には、ビタミン類やタンパク質が多く含まれています。アルコールを分解する機能も持っているので、ビールとの相性もバッチリです。



たまご

たまごには、非常に多く栄養素が含まれており完全栄養食品とまでいわれております。多くの料理に使われているので、好きな食べ方でたべられます。



※ 規則正しい生活リズムを心がけ、バランスの良い食事で、夏の暑さを乗り切ってください。

平成29年度の活動記録(7月)

第7回 (7月3日) ◎七夕かざりを作りました

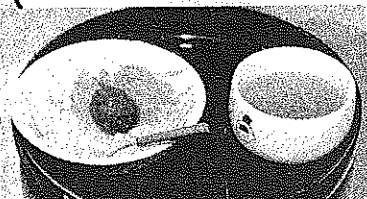
たなばたの星に十人十色の願いをかけました

参加者数
対象者：23名
協力員：11名

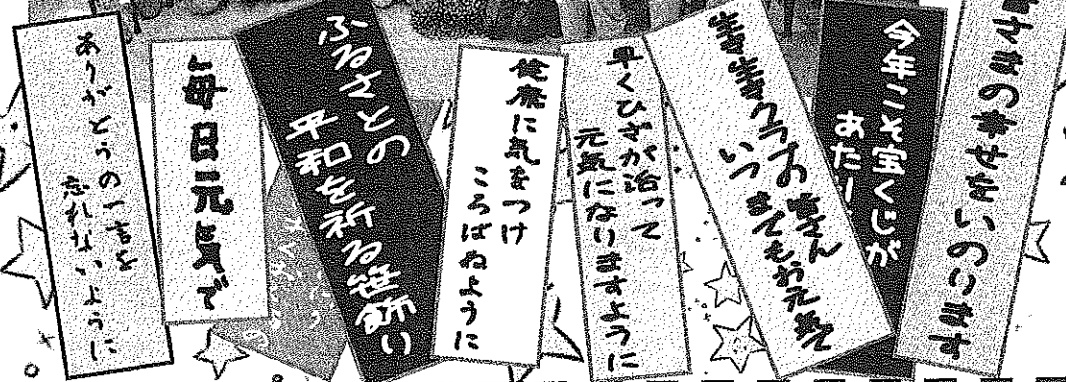


- 「短冊を書くのは1人何枚まで」という決まりも無いそうです。
- 自宅で短冊にたくさんいろんなことを書いて笹に飾るのもいいかも。
- 七夕の夜は星にいろいろなことを願ってみましょう。
- 願い事って、本当に心から願えばきっと叶うそうです。
- みなさんの素敵な願いごとがきっときっと叶いますように。

◎本日のおやつ



たなばた
あんみつ



第8回 (7月24日) ◎交通安全教室



参加者数
対象者：25名
協力員：13名
交通指導員：2名

講師は元気いっぱいでした →

↓受講者の皆さんも真剣でしたわ



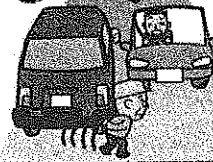
指導員の南波さん(左)
と藤田さん(右)



車の直前、直後の横断はやめましょう

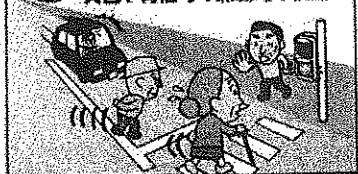


車の直前・直後の横断



- 今日は交通指導員お二人にお越しいただいて「高齢者のための交通安全教室」を開催しました。
- 道路を横断する時や夜間外出時の注意点、自転車使用時のルール等を中心にDVD視聴を含め約1時間の「身になる」講座でした。
- 高齢者の皆さんは、ご自分の運動能力や身体機能の変化を認識し、道路を横断するときや交差点を通行するときは十分に安全を確認しましょうね。また、ドライバーの皆さんは、高齢者の行動特性を踏まえて、高齢者を見かけたら、思いやりといたわりを持った慎重な運転を心掛けて下さい。

STOP 横断歩道以外での横断や、黄色や青信号の点滅時の横断



右・左をよく確認して、車が見えたら横断するのはやめましょう。

◎本日のおやつ



そうめん

●暑さ最高！・・・でも

アスファルトに固められた地上はまだ真夏でも、高い空には秋の気配が忍び寄っています。

8月7日からは二十四節気の「立秋」となります。

夏至と秋分の間で、昼夜の長短を基準に季節を区分すると、この日から立冬の前日までが「秋」となり、日本の歳時記では翌日からの暑さを「残暑」といい、暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。

●暦の上では秋ですが・・・

禾に火と書いて「秋」。禾（のぎ）は本来主食だったアワをさし、火は色づく、熟すを意味していました。秋は飽きるほどの食べ物で満ちあふれる実りの季節。立春からちょうど半年経過して、暦上の秋が始まります。

「秋が立つ」といっても、まだまだ真夏のまっ盛りで、どこにも秋の気配は感じられません。真夏日や熱帯夜はこれからもずっと続きます。

この日を迎えるとマスコミは「暦の上では秋ですが・・・」というアナウンサーの紹介で、北海道や高原から「秋の訪れ」を報道してくれます。言葉の上だけでなく、目や耳に涼しさを訴えてくれます。だからこそ、涼しい秋の訪れというのは嬉しいものです。

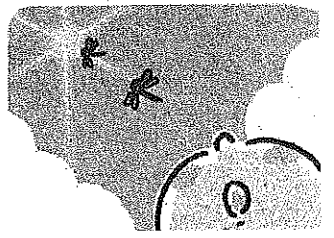
●秋の気配は・・・

8月も、もう少しするとまぶしく輝いていた太陽も日射しを和らげ、夕方には鳴く虫たちの音色が涼しさを演出してくれるでしょう。

太平洋高気圧の勢力が衰え始めると海にはクラゲが大量発生します。山の頂に登るとトンボが群を成して飛び交い、空にはもくもくとした夏雲の上に、刷毛で掃いたように流れる秋の雲が浮かんできます。やがて吹き抜ける風に、涼しさが伴い、秋っぽさを感じるようになります。

涼しい秋を頭に思い描き、猛暑の夏を乗り切りましょう。

白雲に秋立ってまだ地は暑し 正岡子規



未来へ引継ぐもの

牧之原市 市議会議員 植田博巳



皆さんこんにちは、暑い夏がきました “いきいきクラブ”の皆さんは、暑さにも負けずいつも元気で、笑顔で、健康です。何か秘訣があるのかと思います今度教えていただきたいと思っています。

さて、今や赤ちゃんの出生数が減少し、人口が減り続けています。昭和の時代は子供が2人以上いる家庭が多かったのですが、今は平均出生率が1.5人と人口が減ってきています。また、子育て世代が故郷に戻らない事も、牧之原市を始め全国の地方都市の深刻な実情です。

人口減少に歯止めをかけるには、津波に強い安心な街づくり、企業誘致など働く場所の維持・創出、出産が出来る病院や助産院の確保、子育て支援、教育環境の整備、公園などの遊び場の充実、生活に必要な商店の活性化など、多様な対策を講ずることが必要とされます。

牧之原市においては、これらの対策はすでに一部実施されてはいますが、更なる実効性のある対策を計画的に行い、今以上に住みよい街を創ることが重要です。

また、その上に私は、人口減少の歯止め策の一つとして、皆さん一人ひとりが故郷に愛着を持つことが重要だと思います。いままで皆さんが経験してきた、仕事や生活、昔ながらの遊びや街の歴史などを子ども達と一緒に楽しみながら引き継いで、おじいちゃん、おばあちゃんが元気で生きがいを持ち、子ども達も心豊かに成長出来るような取り組みが必要です。

皆さんの経験と知識を次世代を担う子ども達に、この街の素晴らしさとともに引き継いでもらおうよう、努力していきたいと思っています。

まだまだ 厳しい暑さが続きます

熱中症に気を付けて 元気にお過ごしください。





画 澤田 翰 (たかし) 氏

なつかし記・さがら 子供たちのいる風景



トトロ様御用達
毎年里芋の葉っぱを見てどうして、こんなにきれいに水玉が出来るのか?? という疑問が湧きます。
自然は人工物ではまねできないクオリティの高い物を作ります。この超撥水機能はほんとに秀逸です。これはもう芸術品ですね。

皆様のご意見や思い出話をお待ちしております

相良今昔物語 澤田翰(たかし)

(先月号「植田家」からの続き)

局長の名で通った重郎左衛門さんは風流の道は全て達人の方で、料理は職人泣かせ、琴や尺八、鉄砲に釣、瑣球に囲碁将棋等何でもこなす人で、愛読書は山手樹一郎で本棚が埋まっています。兄弟それぞれ当時としては珍しいアコーデオン、バイオリンを演じ、弟さんの正巳さんや久さんが戦後の「さざなみ楽団」を結成して、相生座等で、後にプロになった姫路リエ子さん等の歌姫を出演させて名演奏に明け暮れました。加藤剛などの名優を生む家系で、今又お孫さんの和男君は東大を出て大阪大の教籍中、大蔵省財政金融研に学識経験者として招かれ、日本経済の動行の研究をされておられます。

「えびすや」さんはえびす顔で女性向きの商いにぴつたりの方で、常に大繁盛です。若主人も一家をあげて健康一家で早朝マラソン等に心懸けて、サーブス店会でも張り切っています。

祖母のいくさんは九十四歳迄長寿を授かり、夫渥美弥太郎氏の軍人の妻として、昔の武士の妻の姿をそのまま感ずる賢夫人でした。夫亡き後、近郷の子女を集めて裁縫を教えていました。親戚の四国宇和島の元士族玉川光之が、江戸の開城から相良に来て晩年を当地で暮し、陣大山に眠っています。(原文のまま 次号へ続きます)

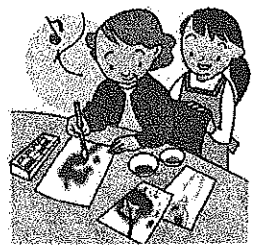


※姫路リエ子 (築地 容子)

鷗友学園高等女学校在学中、戦争のため、静岡県榛原郡に疎開。榛原高等女学校(現・静岡県立榛原高等学校)を卒業後、東京に戻り、ムーラン・ルージュの歌手になる。1950年、姫路リエ子の芸名で映画『恋しかるらん』で女優デビュー。翌1951年、大映に入る。以降、1955年まで映画出演を続けた。その間の1954年、ビクターレコードに入社。翌1955年、「金色仮面(ゴールデンマスク)」(漢字は「黄金仮面」としている資料もある)の芸名で覆面歌手として『ジャニー・ギター』でデビュー。同年の映画『東京暴力団』を最後に映画界を去り、以降、歌手活動に専念。歌手としての芸名はその後、ファンに公募して築地容子の名前で活躍。 *Wikipediaより

これからの いきいき予定

- 8月21日：手話を楽しもう
- 9月 4日：公民館祭り用作品作り
- 9月25日：公民館祭り用作品作り



相・福 いきいきだより
笑顔がいっぱい!!
2017年8月7日号
(通算第41号)
発行
相良・福岡 生き生きクラブ
編集
いきいきボランティア協力員