

# はなみずきだより



七ヶ月

梅雨に入り曇りや雨の日が多くなり、温度差の変化が著しい季節になりました。日常生活が鬱陶しく感じられるところですが、今月は本格的な夏の季節にあわせて、七夕や夏祭りなど、お楽しみ行事もあります。

北町のお食事を召し上がり、ますますお元気にお過ごしください。

## 土用丑の日…7月21日

「土用丑の日」と言えばやっぱりウナギですよね。栄養があるウナギは夏バテにいいと、江戸時代から夏だけでなく、立春、立夏、立冬前18日間の中で十二支の丑の日にあたる日に食べられてきました。北町高齢者センターでは、今年7月23日(木)のお昼が土用の鰻懷石御前です。

食べ合わせで鰻と梅干しは良くないと言われていますが、根拠のない迷信?? ウナギの脂と、梅干しの強い酸味が刺激し合い、消化不良を起こすという説が有力でした。実際には、ウナギに含まれるビタミンB1と、梅干しに多く含まれるクエン酸はいずれも疲労回復に効果的な栄養素の一つです。組み合わせることによって夏のスタミナアップ&夏バテ予防に大きく役立つというわけです。



それでも食べ合わせのことを言われていた訳は・・・

ウナギも梅干しも、食が進む食材。脂っこいウナギも梅干しを食べながらだと口の中がすっきりしてつい食べ過ぎてしまうので、食べ過ぎを防ぐ意味で言われたのではないか。ということです。

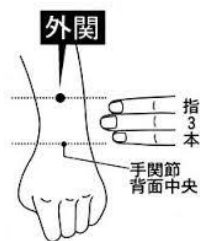
緊急事態宣言が解除され、公共施設等徐々に開館されてきています。北町のボランティアさんも2月27日より活動を休止いただいていたのですが、7月1日より、一日2名の人数での活動の再開をお願いしたところです。但し、事前に体調確認、検温等のチェックシートをご提出いただき、入館に際しては手洗いうがい、マスク着用等の感染症対策に十分注意していただく事をお願いいたしました。北町の魅力はボランティアさんの人数の多さでしたが、『新型コロナウイルス感染症』の事態ではボランティアの皆さん全員に活動いただく事は現時点では叶いません。今後、活動に関しましては社会状況を鑑み随時検討してまいります。

## 簡単ストレッチで、心と体を整える

免疫力をアップする(全身の血流を促進して、不調を未然に防ぎましょう)

### 外関のツボ押し

椅子に座り、左手の外関のつぼを、右手の親指で5秒間ギュッと押します。手を変え、右手のツボも同様に。左右5秒間を1セットとし、10セット行う。



ポイント

息を吐きながら、ツボを押しましょう

### グーパー体操



1、肩の力を抜いて、手を耳の高さまであげます。その際、肘を後ろに引き、胸をひらきます。親指を出したまま、手のひらを強くぎゅっと握ります。

ポイント

思い切り握り、指先で手のひらを刺激するイメージ



2、そこから、指が反るくらいまで、手のひらをぐっと開いていきます。このグーパーの動作を、1分程度ゆっくり繰り返します

ポイント

手のひらに張りが出るくらいまで力強く広げるのが良い。



★一緒にやると、さらに効果がアップ

### 1日3食、腹八分目を意識する

腸には免疫細胞の約7割が存在し、人体最大の免疫機関と言われています。

腸内環境を整えると免疫力が上がります。

そのためにも、朝、昼、夕の理想的な食事配分は4:2:4。特に意識したいのが朝です。

朝、きちんと食べると、腸のスイッチが上手くはまります。

ただし食べ過ぎには要注意。腸に負担がかからないよう腹八分目がベストです。

腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を積極的に取りましょう。

7月23日(木) 海の日



7月24日(金) スポーツの日



両日とも祝日ですが、センターは通常開所いたします。  
お間違えのないようお願いいたします。



# 7月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
			音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会 福の会	
5	6	7	8	9	10	11
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 七夕	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (小澤先生)	美術 福の会	お楽しみ会 福の会	
12	13	14	15	16	17	18
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	ラフターヨガ	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会 福の会	
19	20	21	22	23	24	25
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 音楽(山田先生)	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽	美術 福の会	お楽しみ会 福の会	
26	27	28	29	30	31	
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(長谷川先生)	
	軽体操	書道 福の会	夏祭り	美術 福の会	お楽しみ会 福の会	

- ★ プログラム材料費（書道、美術）は利用料と合わせて口座引き落としになります。
- ★ 手芸はボランティア活動に制約があるためお休みです。
- ★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など）も実施しています。
- ★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ～ 16:35（月～金）  
10:00 ～ 13:15（土）

◎ 内容 9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム  
12:00 ～ 13:00 昼食  
13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300