

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第229号



2023年(令和5年)1月発行
(公財)藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号
藤沢市生きがい福祉センター内
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人をつなぎ付けること(共働・共助)

吾妻山公園(二宮町)より富士山を望む

鈴木 宏



新年のご挨拶

理事長 藤村 勝己

新年あけましておめでとうございます。
会員の皆様、ご家族の皆様、関係者の皆様
におかれましては健やかに新年をお迎えの
こととお慶び申し上げます。

昨年は、世界ではロシアによるウクライ
ナに対する軍事侵攻により、世界の自由と
平和の危機が心配された年でした。関連し
て、さまざまな物価が上昇するなど、私た
ちの身の周りにも影響は及んでいます。

一方、新型コロナウイルス感染症の影響
により、中止を余儀なくされていたイベン
ト等の久しぶりの開催や、全国旅行支援等
の利用で旅行がしやすくなるなど、少しず
つコロナ禍前の生活に戻っています。しか
しながら引き続き、誰もがどこでも感染し
てしまうリスクが続いていますので、更な
る十分な対策をお願いいたします。

さて、今年の干支は「卯(う)」で、卯年
については、兎の跳び姿から、「飛躍」を象
徴するといわれています。

当協会においても、シルバー人材セン
ター・生きがい就労センター事業をより発
展、充実させるとともに、会員の皆様には
引き続き生きがいづくりの場として、就労・
就業を通じて地域社会と関わり、いきいき
とご活躍されるための支援を行ってまいり
ます。

皆様におかれましても、飛躍の年となり
ますようお願いするとともに、益々のご健
勝、ご多幸を心より祈念いたしまして、新
年のご挨拶とさせていただきます。

健康講座

もう一度食事を考え直してみませんか？

健康相談医・医学博士

姫野秀朗 先生

食事について一読を薦めたい本は、土井善晴氏の「くらしのための料理学」(NHK出版)です。日本人は昔から親しんできた「和食」を大切にすべきで、毎日の食事は一汁一菜で十分と書かれています。また、食塩摂取量が気になる方は、家森幸男氏の「健康長寿の『賢食』術」(NHKテキスト)もお薦めです。

○はじめに、赤い肉・加工肉について

私は健康診断(健診)を、予防につながる貴重な機会と捉えているので、この人は?と思う健診者に牛肉や加工肉を好んで食べるかどうか尋ねています。特に筋力トレーニングをしている方は、「肉が大切」と考えているのではないかと推察しています。「肉」の蛋白質は、アミノ酸まで分解されて吸収されるので、文字通りの「肉」はなくなっています。日本では、天武天皇の御代以降明治になるまで、肉食は一般的ではありません。江戸時代には、「ぼたん・

もみじ・さくら」といって食されましたが、それ以前の戦国時代の武士は重い甲冑を身に付けて重い刀を振り回しても、肉を食べるのは年に数回程度ではなかったと思います。

牛肉・豚肉などの赤い肉や加工肉を好んで食べることには二つの問題があります。日本人でも増えている大腸がん、潰瘍性大腸炎との関連です。これは、大腸のムチン層*の厚みが減り、悪玉細菌が大腸粘膜に侵入するからと考えられています。男性では肺がんと関連もありそうです。二つ目は、腎機能への影響です。蛋白質制限食が求められるほどの高度腎不全となった患者での研究ですが(正常値の人は研究対象にはなりません)、赤い肉の蛋白質が腎機能を悪化させます。「年寄りには肉を」という意見は、腎機能だけではなく「好きなものをあと何回食べられるのか?」という、個人が考えておくべき間を含んでいるだけに難しいです。

○脂肪について

高度経済成長以降に脂肪の摂取割合が増加しています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、望ましい脂肪エネルギーの占める割合を30%未満としています。現在炭水化

物ダイエットが流行っています。この実践は長続きしません。また満腹感を得るためにかえって脂肪の摂取量が増えると考えます。問題は動物性脂肪の摂りすぎが心筋梗塞などの循環器疾患などの危険性を増加させるところにあります。また動物実験では、脂肪に対する依存性は麻薬よりも強いようです。

○食事時間と摂取量について

身体の細胞内には体内時計があります。夜寝ている間に分泌される成長ホルモンがその一つの例です。身体が必要とする素材は就寝中に合成されます。長い歴史の中で生き延びるためには、その前に摂った炭水化物と脂肪の吸収を良くすることが好都合です。現代でも朝食をしっかりと摂る方が、体重が減り血糖値のコントロールもよくなります。体重過多で脂質値や血糖値が高い方は、是非とも実践すべきことです。朝食は少なくとも十分という方は、前日の夕食量が多かったから?と考えるべきではないかと思えます。夕食量と就寝との関係の極端な例が「ポックリ病」です。解剖しても死因が不明だからつけられた名称ですが、解剖して判明したのが「胃には食べ物が多量に残っていた」という事実です。

○内服薬との関係

長年多くの薬を内服されている方は、注意が必要です。

○添加物について

2022年10月に発表された文献では、超加工食品**も問題があるようです。

○三大栄養素以外の重要な素材

タウリン摂取が多いほど心血管死亡が少なく、血中のビタミンD値が高いほど骨折やインフルエンザ・コロナ感染が少ないと報告されました。マグネシウムは血圧コントロールに効果があります。これらの物質は「海産物」に多く含まれています。ヒトが生き物として海の中に誕生してからの時間が長かったことを考えると、海産物を余すことなく頂くことが健康には必要だとは思いませんか?私の考える好ましい食膳は、旅館で供される和食膳です。

○「腸内細菌と共存」という提案

免疫力や精神の安定などの鍵を握っているのが、多様性のある腸内細菌叢です。ヨーグルト製品は「乳酸菌○○」と強調されますが、いろいろな食物繊維も重要です。また日本人は古くより食物繊維の多い食料を摂っていたので、インスリン分泌が少なく痩せていても糖尿病になりやすい民族です。健

康を維持には、美食・飽食・過食は障害となります。

*ムチン層…消化管上皮を保護し、腸内の共生細菌に栄養分と棲息環境を提供する。腸内細菌が食物繊維を餌として消化管上皮細胞のエネルギーを産生しムチン層の厚みを保つ。特に多量飲酒や高脂肪食はムチン層を減らす。

*超加工食品…工業的に配合される以下の成分5つ以上を含む食品。カゼイン、乳糖、乳清、グルテン、分離大豆たんぱく質、マルトデキストリン、転化糖(菓子に使われる甘味料)など。

みんなの海を きれいにしよう ビーチクリーンを 実施しました

昨年の10月1日、片瀬西浜海岸において、恒例のビーチクリーンを実施しました。

全国シルバー人材センター事業協会では、毎年10月をシルバー人材センター事業普及啓発促進月間と定めています。このため10月は全国のシルバー人材センターで、加入促進、就業拡大の活動展開、ボランティア活動(清掃活動等)、社会奉仕活動、各種イベントへの参加等の事業が実施されました。

(公財)藤沢市まちづくり協会シルバー人材センター並びに生きがい就労センターでもこの機に合わせ、両事業の普及啓発活動と会員

の社会参加推進事業を兼ねて、ビーチクリーンのボランティア活動を実施しました。

当日は、藤沢市のボランティア情報サイト、チームFUJISSAWA 2020を見て参加された一般の方や会員、協会職員等多くの方々と交えて実施され、参加された方々との親睦もはかることができました。

参加された皆さんは、細かいいろいろなごみまで丁寧に拾い集め、可燃・不燃ごみ袋にそれぞれ分別し収集されていました。1時間ほどでビーチクリーンの目的を無事達成し終了することができました。

最近は少子高齢化による様々な人手不足が深刻となり、シルバー人材に対する社会的要請や現役世代の下支え、地域における存在意識が高まっています。この期待に応えるために、会員確保の拡大と就業開拓・事業発展に向けて二層の努力をこれからもしてまいります。



たくさんの皆様にご参加いただきました

パン工場を 見学に行きました

生きがい就労センターの障がい者部門の会員の皆さんが、10月31日に相模原市長竹にあるオギノパン本社工場の見学に行きました。

企業見学はコロナ禍の影響でここ3年ほど実施することができませんでした。今回は神奈川県福井バス(「ともしび号」)を1日利用して実施しました。現地に1時間余りで着き、いろいろな材料と形を組み合わせると沢山の種類のパンができることなどを担当者か

ら教えてもらいながら、パンを焼いている工場内を見学しました。ちょうど給食用のパンが焼き上がってくるのを見ることができましたが、残念ながらガラス越しの見学なので香ばしい香りを嗅ぐことはできませんでした。



工場見学の後、バスで移動し愛川町のあいかわ公園に行き、公園の広場でパン工場で購入した焼きたてのパンで昼食を皆でとりました。昼食後園内を散策してから、今度は近くの服部牧場に行き、美味しいアイスクリームを食べ、動物たちとふれあい、楽しいひとときを過ごし無事企業見学を終わることができました。

企業見学は、会員の皆さんが普段見ることのできない企業の生産活動等を見学することで、社会参加と就業意欲を増進させ、日々の仕事の大切さと社会に果たす役割を感じてもらおうことを目的として行われています。

天候にも恵まれ会員相互の親睦もはかることができ、大変有意義な一日を過ごすことができました。

会員の活動紹介

第140回 史跡歩き同好会

山本 伸哉

いつもは藤沢周辺を中心として鎌倉とかの周辺を史跡歩きをしますが、今回は真鶴を訪ねることに致しました。真鶴は静岡県との境に近く、自然が豊かな環境に恵まれた地域で風光明媚な所で有名です。向かったのは「ケープ真鶴」です。当所は真鶴駅から歩く予定でしたが、山道で坂が多いので駅からバスを利用して「ケープ真鶴」に行くことにしました。バスで行ったので詳しく見ることは出来ませんでした。コースの途中に貴船神社や鷗窟しゅうくつなど数多くの歴史あるのが車窓から見受けられました。目的地の「ケープ真鶴」に着くと、野外の彫刻が数多くあり、又幕末の台場（砲台）跡は江戸時代末期、小田藩がここに台場を築き、海防を厳重にしましたと記されていました。そこから階段を127段以上下った先

に三ツ石があり、毎年十二月下旬から一月上旬に朝日が岩と岩の間から登り始める光景はすばらしいですと地元の方が毎年初日の出には必ず見におとずれるそうです。



史跡歩き同好会 募集と連絡先
電話 23-5632 山本 伸哉

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

新年おめでとうございませす
いつもご愛読ありがとうございます
ます。

今年もどうぞよろしく。

都々逸はお好き!?

お正月に相応しく、チトントンと
シャンと、料亭でゞきれいどころ
ろゝが横にいる気分で七七七五の
世界に入ってみましょう。



ゞやさしい貴方の奥様に
捧げる唄

○立てば芍薬座れば牡丹

歩く姿は百合の花

ゞ次はとても粋な唄

○重くなるとも持つ手は二人傘に

降り降り夜の雪

ゞ奥様からの痛烈なお言葉

○うちの亭主と炬燵の柱

なくちゃならぬがあつて邪魔

ゞもうひとつ粋な唄を

○義理のせつなさ情けのつらさ
ほろり湯島のこぼれ梅

なお、当同好会にご参加の方は、
左記の森本、若林までご連絡ください。

川柳同好会

句題「春」

回復を信じて春の旅を組む

車椅子散歩の供は恋女房

霜柱春まだ遠い故郷は

新年も十日と過ぎてボケが来て

七草の粥をすゝって春を待つ

年新たな寺や神社と忙しく

愛受けて成人式へ孫娘

《新之助》

《しんのすけ》

《裕助》

《ゆうすけ》

《太郎》

《たろう》

《タロー》

五行歌

人情と

地酒に

ほろり

旅の宿

熱海にて

生雄

選者

森本 生雄 43-0023
若林 琢磨 81-1407

つるつるのパパと

無事に正月を

迎へられた事が

何よりも

うれしいの

もも子

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)