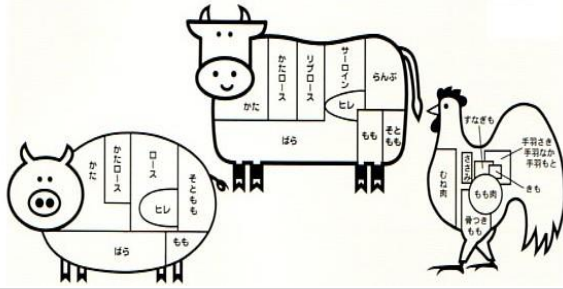


# はぐしの里 NO 62

## 健康豆知識

### 高齢者こそ肉を食べましょう!!

最近歩くスピードが遅くなっていますか  
 これは足の筋肉量が減ったからです。筋肉を  
 維持できる栄養が足りていないのです。これ  
 は老化というより栄養失調です。栄養状態  
 は血液中のアルブミンの量で測定しますが、  
 3食きちんと食べてもとつふや魚だけでは、  
 アルブミンの基準値を  
 下回ってしまいます。  
 アルブミンを増やすた  
 めには肉をしっかりと食  
 べる必要があります。  
 その結果、筋肉がつき、  
 血管も免疫機能も上  
 がります。そして体が  
 動けば、健康寿命が  
 延びます。老人は粗  
 食でいいという考え方  
 は100%かわりました。  
 どうしても一人暮らしになると簡単な食事  
 になりますが意識して肉を取り、毎日を元  
 気に過ごしましょう！



## 4月会食会

桜の花も散り、新緑の美しい季節となりました。季節の変わり目で体調も崩しがちな時ですが、21名の方が元気な顔を見せてくれました。

4月生まれの方は7名いて、お花をプレゼントしてお祝いしました。ご挨拶の中に「来年も皆さんに祝っていただけ様に頑張ります。」という言葉を聞き、「みたけ」が生活の中の楽しみになる様続ける事が大切だと感じました。

お食事は、宅配弁当1、2、3の試食です。高齢者にはタンパク質が大切との話を聞き、たまには栄養バランスを考えた弁当を利用するのも良いかと思いました。

食事の後は草川さんの健康体操です。ギターの伴奏で歌を歌った後は、音楽に合わせて体を動かしました。草川さんが考えた体操は、皆が笑顔になります♪そして体もポカポカと温まりました！

5月はバスで大宮盆栽美術館に行きます♪その日が晴れるよう祈るばかりですね！



## おさそい伝言板

みたけ会食会5月の予定

～大宮盆栽美術館・古都川越～

5月のみたけ会食会は、大宮盆栽美術館、氷川神社参拝後、新緑の大宮公園で昼食、帰りに時の鐘周辺を散策し、菓子屋横丁でお買い物を楽しむ予定です。奮ってご参加下さい♪

日時：5月17日(水) 9:00～15:00

場所：大宮盆栽美術館・氷川神社・菓子屋横丁  
 参加費：3,000円

(交通費・入園料・弁当台含む)

送迎：落合スタンド 9:00

みよし台ファミリーマート向かい側 9:15



## ◎ げいひん館5月の予定

5月9日 火 13:30～15:30

### 健康体操

音楽療法(みんなで大きな声で歌い脳活) 楽しく過ごして元気になります♪

場所：竹間沢一区第二集会所  
 会費：100円

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい  
 問い合わせ：049-258-5971

(竹ちく会)



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 音楽ケア体操 13:30～16:00	6
7	8	9 げいひん館 竹間沢 1 区第2 集会所 13:30～15:30  茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451	10	11	12 歌の会 14:00～16:00 サンライトマンショ ン集会所	13
14	15	16	17 1人暮らし 高齢者会食会 9:00～15:00 要予約  写経サロン 14:00～16:00	18	19 カラオケサロン 13:15～15:30	20
21	22	23	24	25	26 歌声喫茶 13:15～15:30	27
28	29	30	31			

\*各サロン(げいひん館カフェ・歌の会を除く)会場はみよし台 1 区集会所(MIX)です。

## ★歳時記 5月(五月)

5月にある「母の日」は、大正2年頃キリスト協会・日曜学校などで「母の日」が始まりの由来でした。その後昭和22年5月の第2日曜日が「母の日」と正式に定着されました。カーネーションは“母と子”や“母性愛”を象徴する花。十字架に架けられたキリストを見送った聖母マリアが落とした涙から生じた花だと言われており、白いカーネーションは十字架に掛けられる前のキリストとマリアを、赤いカーネーションはキリストの体から散った血の色や復活したキリストを象徴しています。

日本の場合、母の日が普及した当初はもっぱら造花でした。戦後「全国未亡人団体協議会」などが中心となり、赤・白のカーネーションの造花を販売していましたが、母のいる子は赤、ない子は白と区別をつける事で童心を傷つける懸念や、義母に育てられた子の迷いなどに配慮し、1960年からは同協議会でも赤一色に統一されました。



問い合わせ：申し込み先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180