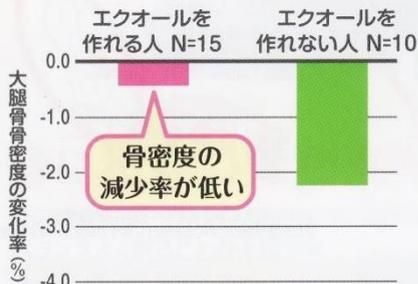




エクオールは骨とも深く関わります



閉経後女性(25名)に大豆イソフラボン47mgを1年間摂取させた後のエクオール産生能の有無による骨密度に対する効果の違い
Mean±SD
Wu J.et al:Menopause;14(5),866-874,2007

女性ホルモンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える効果があります。そのため、女性ホルモン分泌量が低下すると、年間約2%ほど骨量が減っていき、10年間で20%の骨密度が減少するとされています。エクオールは女性ホルモンと似た働きをするので、エクオールを作れる人の方が、骨密度の減少率が低いということがわかっています。

健康長寿ポイント⑭

大豆を食べましょう!

大豆は健康に効果があります。
※ エクオールは大豆から作られます。

エクオールの健康効果

- 骨粗鬆症の改善
- 更年期症状の改善
- メタボリックシンドロームの改善
- シワの改善 など
- ※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用

12月2日 男の料理教室は受講生6名と事務局1名で講師先生は宝江 菅原屋「千葉先生」により開催致しました。本日のメニューは・チャーハン・シューマイ・肉団子入りスープをつくりました。○シューマイは、玉ねぎ・しいたけ・エノキをみじん切りにして片栗粉を塗り、ひき肉と玉ねぎ、きのこ等身近にある材料をよく混ぜたあとシューマイの皮で包み蒸し器で10分蒸して完成しました。○チャーハンは、卵かけご飯を作ってから水分を飛ばしながら炒めると誰にでも簡単にパラパラのチャーハンが作れることが分かり大変勉強になりました。 美味しかったと好評でした。

男の料理教室を開催



ユニカール (公財)日本レクリエーション協会推薦商品 日本ユニカール協会検定品

【スタンダード】

ユニカールスタンダードストーン(USS)

1個 ¥40,000+税

重量:3kg 直径:27cm 材質:特殊合成樹脂

色:青・黄 スクウェアン製

ユニカールスタンダードカーペット(USK)

1枚 ¥149,000+税

サイズ:L10×W2m 材質:ポリエステル

色:緑 日本製

ユニカールスタンダードセット(USSE1)

1セット ¥389,000+税

【セット内容】ストーン6個(青/3・黄/3)

スタンダードカーペット1枚 付属:フックス・

スコアカード・ビデオテープ・ルールブック

ユニカールセットを購入

ユニカール用具を1セット購入致しました。今までは他の公民館等より借用しておりましたが、近年何処の地域でも利用者が増加し楽しんで活用しております。又ふるさとスポーツの町大会・市大会でも、浅水は上位の成績です。いつでも練習できる様になりました。浅水が目指す、健康長寿の面でも皆さん活用してください!!

12月6日コミュニティ移動研修(巻区)を開催

12月6日コミュニティ移動研修は参加者25名と事務局1名で行いました。研修は巻振興会の委員・ボランティア・班長で行い、バスの中では全員が本年の活動等について話して頂きました。最初に大崎市岩出山竹工芸館を見学致し、「しの竹」を使った、ざるの作り方を説明して頂きました。次に岩出山森民酒造所を見学いたしました。昭和初期レトロの住まいや展示物もあり、使われていない酒蔵には昭和初期の機器も展示してあり懐かしく見学する事が出来、更に日本酒『もりいずみ』を試飲することもできました。ここは今年の4月まではタダで見学でしたが、現在有料での見学となったとの事ですが特別無料にして頂きました。最後は大崎市鳴子の『ますや』で昼食を食べながら、二人羽織やカラオケ等で懇親を深めました。



親の介護で実家に帰ってきたが、仕事が無くて大変といった、方は居りませんか！浅水地域づくりでは仕事のあっせんを行います。勤務先は『なかだ老健』となりますが、安心して『親の介護』が出来る為の支援を行います。ご希望の方は、浅水ふれあいセンターまでご連絡下さい。



リフレッシュ教室を開催

12月9日 受講者9名と事務局

1名の参加で講師の狩野恵先生により、今年度の第13回目の“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は受講者からの要望を入れながら、体幹を鍛える動きを中心に筋力アップを行いました。

絵手紙教室を開催

12月9日 受講者9名と事務局1名で講師の秋山清人

先生により、絵手紙教室を開催しました。今回の教室の題材は、大根・白菜・玉ねぎ等の他、れんこんや干し柿・キウイ、また、師走に入り、来年の干支“申”のハガキ等たくさんの作品が出来上がりました。素晴らしい出来栄です。



健康長寿講座(減塩料理編)の開催

12月10日 減塩料理編は受講者4名で登米市市民課健康づくり係 千葉栄養士と食生活改善推進員小野寺良子さんと事務局1名で開催致しました。講座参加者の試食料理として『なめこと春菊のおろし和え』をつくりました。減塩するコツとして酸味、香りを使って味に変化を加える等のアドバイスをいただいておりますが、今回のおろし和えは塩分相当量0.4gにもかかわらず、ゆずポン酢の酸味のせいか、味が濃く感じられ、参加者の皆さんからは物足りなさを感じない美味しさと大変好評でした。



12月10日脳血管

健康長寿講座(脳血管疾患予防編)の開催

疾患予防編は受講者42名と事務局2名で講師は登米市役所市民課健康づくり係 千葉栄養士、宮内保健師により開催致しました。生活習慣の悪循環によって脳血管疾患の起因となる流れについてお話いただきました。①お酒の(過飲)は利尿効果により(水分だけが外へ排出)し脱水症状により血小板が固まる・血液どろどろとなり血管が詰まるそれにより脳梗塞・心臓疾患となる。②タバコ(ニコチン)は血管の収縮により血小板が固まり・血液どろどろとなり脳血管収縮(血流悪化)で脳梗塞・心臓疾患となる。※タバコを2年間止めれば脳梗塞リスクは徐々に減ってくる。5年間止めれば吸わない人と同じ位になっていく。③塩分の取り過ぎは高血圧により生活習慣病となる。④運動不足・食べ過ぎは栄養過多により余った栄養は血液に入り高血糖・高脂血状態から高血圧・糖尿病となる。⑤ストレスは自律神経・ホルモンバランスがくずれることにより血圧上昇・ストレス→過食・飲酒量増加・喫煙へつながることなどを教えて頂きました。



健康長寿講座(脳血管疾患予防編)の開催

12月10日(認知症予防編)を受講者は42名と事務局2名で講師先生は『NPO法人さくらんぼくらぶ理事長 熊谷由紀氏』と登米市民活動プラザの川久保さにより開催致しました。講座は『認知症予防に関する今の考え方』で脳を活性化させるゲームやクイズ、体操を交えての楽しい講話でした。参加者の皆さんからは思った通り出来ないことでの笑い声や感嘆の声が多数上がっていました。脳血管性認知症は脳梗塞が起こる度に階段状に進行していく認知症。脳梗塞になった人の3人に一人は前兆がある。前兆を見逃さない。早期発見・早期治療が大切であり、アルツハイマー型認知症はくすりとかわりにより進行を遅らせることができる。認知症予防のためにはストレスをためない等のお話をいただきました。



これからの主な事業・行事

1月

12月

- 15日(火) そば打ち教室 米谷病院クリスマスコンサート
- 16日(水) 絵手紙教室
- 17日(木) 女性講座
- 22日(火) 子育て教室
- 25日(金) 子どもクッキング

※12/29 ~ 1/3 年末年始休館

- 6日(水) 男の料理教室
- 9日(土) 六十寿会 新春のつどい & のど自慢大会
- 19日(火) そば打ち教室 地域づくり第3部会
- 23日(土) ~ 24日(日) 自然体験 秋田県横手市へ
- 27日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 28日(木) 女性講座
- 30日(土) 新春懇談会 コミュニティ移動研修 蘭展

