



健康長寿ポイント

日本一長寿の長野県に続け！100歳まで丈夫に生きる「健康長寿」の大学教授の識見と長寿医療研究機関の話を参考に、長寿の条件10カ条と補足を紹介します。 **その7**

①**病院の数が少ない** 長野では味噌のほかにも、納豆や麴など発酵食品を食べる習慣が根付いている。発酵食品を意識して摂取することで、便通が改善して腸内環境が整い、大腸がんの予防など健康に大きく貢献する。塩分を控えるためにも、塩の代わりに塩麴を用いるのもお勧めだという。

②**長寿の大きな秘訣となる、長野県人の医療との向き合い方をお伝えする。** 長野県は高齢者(65歳以上)の医療費が44位とかなり低い。病院数も33位と少なく、一見環境が悪いように感じるが、これこそが長寿最大のポイントと言えるかもしれない。「長野は、病気になる前に予防がきちんとできている、理想のモデルなんです。病院数が少ないだけでなく、ここには県立のがんセンターもない。でもがんでの死亡率は低い。このことが何を示すか。それは、がん治療が寿命を延ばすことに貢献しているか、非常に疑わしいということです。早期発見されて死亡率が下がるがんは、胃がんなど種類が限られています。じつは、早期発見できないがん、早期で発見しても死亡率が下がらないがんが多いのです。

③ **長野の人は、医療に頼りすぎずに自然と共存して生きてきたので、『自分の身体は自分で守る』という考えが定着しているのです** 病気になったとしても最先端の医療で治してくれる—こうした考えが、寿命を縮めている原因かもしれない。長野に倣(なら)えば、あなたも確実に、長寿に近づけるはずだ。「週刊現代」2013年4月27日号より

👉 手打そば ゆづるの里 ニュース

12月から器をリニューアル！
お越しの際はぜひお皿にも注目してみてください😊

12月31日は、年越し営業！
年越しそばの予約販売を行い
52食の予約をいただきました😊
イートインのお客様もきていただき
最終日も無事終わることができました♪

みなさんに喜んでいただける
お店作りをしていきます！
2020年もゆづるの里を
よろしく願います(人`▽`)



❀ 六十寿会 新春のつどい ❀

1/11 参加者 109名

令和最初の新春のつどいが開催されました☺
今年も100名を超えるみなさんが参加！

各行政区の歌や踊りの演芸に、恒例の
カラオケ大会をみながら、お赤飯に玉子酒で
乾杯🍶

カラオケ大会では審査員を設けるなど工夫を
されて、会は大盛況でした(*^^*)

カラオケ大会結果

- 優勝 布澤 則雄さん
- 準優勝 佐藤 學さん
- 第3位 鮫名 勉さん



📮 女性講座 📮

1/9 参加者 16名
講師 野家 数夫先生

チーズケーキ講座を開催。チーズケーキは
失敗やムラが少なく作れます☺
とってもきれいに焼き上がりました♪



男の料理教室

1/9 参加者 9名

グラタンとそれに合わせるスティックパン
そしてボリュームたっぷりピザパンを作り
ました☺
グラタンのパスタは『ファルファッレ』
おいしくておすすめです (●^o^●)



これからの主な事業・行事

2月

- 1日(土) こどもクッキング(親子クッキング)
浅水卓球大会(ニュースポーツ)
- 5日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 6日(木) 女性講座(移動研修)
- 19日(水) 男の料理教室
- 22日(土) 歌声喫茶
- 26日(水) 料理教室

1月

- 21日(火) そば打ち出前講座(登米社協)
- 22日(水) 絵手紙教室
- 25日(土) 歌声喫茶 新春懇談会
- 29日(水) 料理教室

