



## 9月・10月の行動予定

- 9月16日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所  
 10月21日(土) 安心ルーム 午前10:00～ けやき通り集会所  
 みんなで楽しくおしゃべり、お茶のみするコミュニティカフェです！  
 健康づくりのための体操や医療機関の専門職員を招き認知症予防の  
 学集会実施などにも取り組んでいます。どなたでもご参加いただけます。  
 是非、ご家族・お友達をお誘いしてお越し下さい。お待ちしております。
- 10月 2日(月) 支部運営委員会 広報紙“けんこうと平和”の仕分けをします。  
 ご協力宜しくお願い致します。
- 12月 4日(月) 新所沢支部健康まつり  
 骨密度チェック(300円)と、認知症予防運動“DPエアロ”を  
 おこないます。たくさんの方の参加をお待ちしています！

## 孤食をなくし、地域のつながり深める みんなで晩ご飯『桂ん家』

今年3月より開催している「みんなで晩ご飯！桂の食卓～桂ん家」。子どもだけでなく、大人や高齢者どなたでも参加出来ます。ひとりで寂しくお食事をされていませんか？みんなで食べると美味しいですよ。地域の子ども連れや高齢者の方など毎回40人前後の方が来ています。是非ご参加下さい。

※毎月第3金曜日17:30～19:00 桂の樹1F 地域コミュニティルーム

## 「投稿」癌と闘い元気に生きる (連載②)



～食生活へのこだわり～

がん発症まで、健康問題や病気などに無知、無関心でした。それというのも71歳まで病気らしい病気もなく、元気でテニスに興じていたので、健康に自信というより過信があったのです。中国での一人生活8年、毎晩アルコール度の高い安酒を必ず飲んでいました。タバコも1日30本位を吸っていました。それが、遠因だったのではないかと思いました。それで、生活習慣を変えようと思い健康本やら食の本などを読み漁り、これと思うものを自分なりに取り入れる生活にしました。とりわけ参考にしている本「免疫に関する書籍」です。

ファイトケミカルのカ、免疫力を強化する野菜スープ。材料「キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ」をベースとして、他の野菜も入れたスープを作って、日に1回は飲むようにしていました。また、玄米がいいというので、スープとコラボさせ、玄米粥にしました。(自分では薬膳粥と命名)。現在は様々なものを入れ、圧力鍋で調味料なしの水炊きにしています。

その時々にあるものを使って3日分くらいを一度に作ります。その後は冷蔵庫で保管し、一食分ずつ、カレー味、シチュー味、トマト味など調味料で味付けし、電子レンジでチンして、食べるのです。

<来月号につづく>