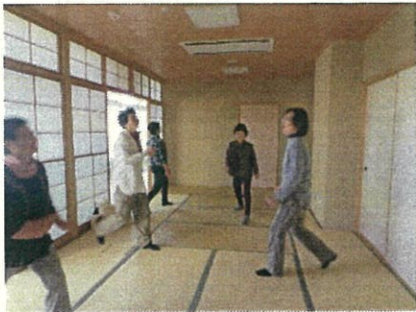


まなざし

狭山市支部運営委員会

編集部 04-2952-6674

新年最初の虹の体操



中央公民館の和室での体操です。職員の清水さん・理事の中野さんも参加され、清水さん作成の「D・Pエアロ」DVDを見ながら、教えていただきました。なかなか旨くできず、笑ってごまかして・・・

D（認知症）P（予防）エアロ（エアロビックス）同じ内容の「コグニサイズ」も（運動と認知課題を組み合わせたもの）してみました。

何時もの体操でやっていることです。続けていきましょう。終了後、皆さんで新年会を兼ねた食事会をしました。

今年初めての体操の日、皆さんからスピーチをしてもらおう予定でしたが時間が足りず、できませんでした。次回の体操の日スピーチをお願いします。

清水さんの指導でD・Pエアロを皆さん真剣に足を動かしていました



差し入れもあり、美味しくいただきました



放射線量の測定

1月22日 雪が降り始めた中での測定です。午後大雪になった日でした。3人2組に分かれ、市内1組4ヶ所行いました。数値は低い値でした。

寒い中お疲れ様でした
森下・渡邊・山崎さん
飯島・白澤・佐々木さん



冬の風邪予防に“白菜”



煮れば煮るほど甘くなり、冬は鍋やスープ煮物に大活躍の白菜。95%が水分、残りビタミンC・カルシウム・カリウム・カルシウムの吸収を助けるマグネシウム体内の余分な塩分を排出するカリウムなどのミネラル類が含まれています。白菜に含まれる水分と食物繊維が便秘を解消、ビタミンCは身体免疫力を高めて、風邪やウイルスの予防に効果的です。高血圧は、脳卒中や動脈硬化を引き起こす原因となりますが、白菜のカリウムが老廃物の排泄を促進してくれるため、病気予防に効果があるとされています。他にも白菜はモリブデンというミネラルが含まれており、発ガン物質の一つである亜硝酸アミンの吸収と蓄積を防いでくれます。中国医学でも解毒作用・熱のぼせ取り・咳止め・胃の働きを促進するといった四つの作用があると重宝されています。（栄養士のパレットより） 報告 森下

ボランティア学校に参加

昨年12月8日所診でありました。初めての受講です。専門の職員からの話はやはり身にはいりました。体験学習で車椅子に初めて乗り移動、高齢者の方が車椅子やベッドへの移動の仕方など教えていただきました。傾聴ボランティアには興味がありました。聞く・・・自然に入って来る音 聴く・・・目的をもって聴く（音楽・講義など）積極的に聴くこと。相手を心から理解したいと思う気持ちが大切 ※傾聴の本質は聞くテクニックではなく相手を理解しようとする姿勢・・・ 高齢者の「こころ・からだ」ボランティアの心得などの講義も受けてみたいものです。 報告 佐々木

《 チョット小耳に 》

- ※ 筋肉貯金を溜める方法
 - ・毎日 肉・魚・大豆製品を（たんぱく質）⇒筋肉の材料
 - ・たんぱく質+糖質（一緒にとる）⇒2倍の効率
- ※ インフルエンザ予防に
 - ・湿度を50%に
 - ・お茶でうがい（口の中の細菌を減らす）
 - ・鼻呼吸をする（口呼吸は口の中が乾き雑菌が）

《 これからの予定 》

- 1) 2月の虹の体操 20日・・・富士見公民館（注）
- 2) 3月の運営委員会 2日・・・富士見公民館
- 3) 3月の虹の体操 20日・・・中央公民館 和室
- 4) 狭山市支部総会 3月30日・・・中央公民館（後日詳細をお知らせします）