

令和3年 5月 月報

1. 「近隣を歩こう」(第1回) **報告**

4月3日(土) 13時 中央公園に集合⇒オープンガーデン⇒東側の鯉のぼり⇒北集会所コースを歩きました。あと、サロンでコーヒーを飲みながら歓談しました。オープンガーデンのチューリップの美しさは見事でした。参加者25名

2. 「近隣を歩こう」(第2回) **行事案内**

第2回は、「お花やお庭拝見」です。鹿ノ台にはきれいなお花やお庭を育てておられるお宅が多いですが、それを見せていただくという企画です。

月報配布時の4/21ころは、既にきれいな花が咲いています。時間のある方は見てください。

5月15日は、バラが盛りです。

① 日時 5月15日(土) 13時30分 イチョウ公園集合 (雨天決行)

② コース : イチョウ公園(北1) ⇒堀口家(北1-10-1) ⇒稲垣家(北1-17-9) ⇒近藤家(東3-5-9) ⇒斉藤家(北3-19-4) ⇒大谷家(北3-11-13) ⇒篠家(北3-4-8) ⇒北公園(15時ころ解散の予定) 今回はコロナ感染対策上、集会所でのサロンは中止します。

3. 誕生会 と 総会 **延期**

4月26日(月) 実施予定(参加申込 32名)でしたが、コロナ感染のため延期します。

総会については、代わって4/19の役員会①で報告・審議し了承を得ました。

R3年度新役員：北1担当副会長：吉川智代枝(前監査)、北3担当副会長：黒木弘子(女性部長と兼務)、監査：山田恭子(折り紙教室代表)(新)、顧問：井上善夫(新)

総会資料の閲覧を希望される方は、会長または副会長まで申し出てください

4. 行事

| | 行事 | 日程 | 開催場所他 |
|-----------|-----------|---------------|----------------|
| 北 桜 美会 | 折り紙教室 | 5月6日 | 中止 |
| | 健康マージャン | 5月11,19,22日 | 中止。(初心者コースは延期) |
| | いきいき百歳体操 | 4月23,26日 | 中止 |
| | | 5月7,14,21,28日 | 中止 |
| | サロン「若研」 | 5月21日(金) | 中止 |
| | 近隣を歩こう | 5月15日(土) | 実施 |
| | 誕生会 | 4月26日(月) | 延期 |
| | いきいきホール清掃 | 5月18日(火) | 実施 |
| 役員会① | 5月17日(月) | 実施 | |

5. 入会 北1：澤山洋子様 北2：立木美知子様 退会 なし 現会員数：223名

「こころ」も食事で強くなる

これは科学的に証明されているのだ。

たとえば小魚や海藻などのたくさん含まれるカルシウムには、人間のストレスに対する抵抗力を強める働きがある。根気がない、イライラする、疲れたなどの症状はカルシウム不足が一因と考えられる場合も多い。

また、ストレスがたまったり、胃が悪くなったりすると、体はカルシウムを排出してしまう。そして、なお一層カルシウム不足になり、イライラしたり、胃が痛くなったりする悪循環が起こる。

ビタミン C も、肌によいだけではない。体の中に取り込まれた有害物質を解毒する働きがあるうえに、ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの材料にもなる。

また、うなぎや豚のヒレ肉などに多く含まれるビタミン B は、不足すると精神不安定になりやすいことがわかっている。中でもビタミン B 12 は、神経の疲労を防止するというありがたい働きがあることが確認されている。

とろろや納豆などのヌルヌルした食品の中に含まれているムツン類は、胃粘膜を保護してくれる働きがある。イライラして胃酸過多になっている場合や、ストレスがたまっていて胃が痛いときには、せめて胃の壁を守るため、援軍のつもりで食べるといい。

ざっとあげただけでも、食物の中の栄養素と「こころ」の安定にはこれほど深いつながりが証明されている。三度三度の食事が、心を強くするために役立つのだ。

食事の効能はほかにもある。よく噛むことで、唾液が多く分泌され、食品と混ぜり合うことによって、発癌物質の解毒をすることは知られているし、噛むことで脳の活動も活性化される。つまりは、がんの予防と、ボケ防止の両方である。

さらに気分転換という効果も計り知れない。

なにか食べるもののことを考え、調達し、咀嚼し、味わうという過程を楽しむことによって、長く引きずっている思考が中断され、リフレッシュされる。落ち込む一方だった思考が、膨らんだお腹のお陰で上向けばしめたものである。

なんにせよ、満ち足りたお腹でくよくよすることが難しいことはご存知の通りだ。

騙されたと思って、前述の栄養素をなるべく揃えた食事をしつらえ、じっくり噛んで味わってみてほしい。

それだけで、食物の持つ滋養はじわじわと体と心に行き渡り、ストレスや病気に打ち勝とうとするエネルギーが生まれること間違いなしである。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人の共通点」より)