



発行

NPOライフケア浜松 ☎ 053-426-0691

浜松市南区恩地町 263

(株)LCウェルネス

デイホーム・ここ倶楽部 ☎ 053-427-3244

浜松市南区恩地町 263

よっせ

浜松が日本一

「サンデー毎日6・15号」によると、浜松市は全国二十大都市で「健康寿命」が男女とも最長だとか。素晴らしいですね。以下にこの記事を紹介します。健康寿命は、寝たきりになるなど健康面で日常生活が制限されない期間のこと。男性72・98歳、女性75・94歳。ワーストの男性68・15歳（大阪市）女性71・86歳（堺市）を引き離れた。厚労省の研究班が発表。浜松市がトップの理由は「今後の研究課題」としながら、喫煙率の低さと就業率の高さに注目している。全国平均喫煙率は19・5%、浜松が16%台、就業率も全国平均より2%余り高い。働いている、働く場所がある、ということとは健康にいいですね。

次に緑茶。家計調査で浜松市の緑茶の支出



額は全国平均の倍以上。高齢者を対象にした調査で、緑茶を一日五杯以上飲む人は飲まない人に比べ、介護保険認定を受けると割合が3分の2であることが分かっている、そうです。さらに食文化の専門家はウナギやスツポンに注目。コラーゲンが豊富で、健康寿命を司る血管を丈夫にする。ミカンのビタミンCと一緒に食べるとさらに効果的。「浜納豆」やカツオも見逃さない、としている。

一方、ワーストの大阪勢は、たこ焼きやうどんなど粉モノ好きが一因と見る。

ここ倶楽部 朝市

8月13日(水) 9:30~

- ・採れたて新鮮野菜
- ・花・野菜の苗
- ・ぬか漬
- ・各種のおいしいお総菜もあり

お誘い合わせて、ぜひおいで下さい

以上、いろんな要因が考えられるのですね。そのなかで当然のことながら食生活はたいへん重要です。

その意味では、先日
の中国での期限切れ食
材の問題などは困った
ことです。そして、こ
こにも貧富の格差の問
題がからんできます。

中国産など安い食品を
食べざるをえない人た
ちは、それだけ危険に
身をさらさなければい
けない、といえます。

昔、日本の首相で「貧



乏人は麦
を食え」
と言った

人がいま
したが、
そのほう
がずっと

健康にはいいでしょう。

日本国憲法第二十五
条は「**全ての国民は健康
で文化的な**」生活をお
くる権利を有する、と
定めています。この条
文を具現化するのは困
難なようです。

さて、わが家ではウ

ナギはほとんど食べま
せん。年に一度あるか
ないか。絶滅が危惧さ
れているので、今後は
益々食べにくくなるで
しょう。せいぜいお茶
をたくさん飲みますか
でも一日五杯はけこう
多いですね。

教育と教養？

定年後の生活を充実
させるキーワードとし
て「キョウイク」と「キ
ョウヨウ」が必要、と
説く人がいるそうです。
「今日、行くところがあ
る」「今日、用事がある」
生活ということです。
なるほど、うまい言い
方だなと感心します。
何にもやることがない、
というのは辛いことで
しょう。

また、ある人は何も
することがないと言う
人に「そういう人は料
理をするとよい」と勧
めています。食べる、
というのは必ずするこ
と、ですからその準備
は毎日必ず必要になり
ます。そうすれば、す

ることがない、という
ことはありえません。
料理は頭を使います。
この食材は煮る？焼
く？炒める？調味料は
何にする？強火、それ
とも弱火がいいの？
手・指・頭を使うので
すからきつとボケ防止
に役立ちます。こんな
にいいことを女性にだ
けやらせておくことは
ありません。



小生は酒が好きなの
で、酒のツマミ、肴を
作るのはそれほど苦に
なりません。

肴は**酒菜**からできた
言葉でしょう。暑い夏
の晩酌には何がよろし
いですか？

水鱧や父との酒の

船座敷 藤田あけ鳥

涼しげで情感のある
俳句です。



◆7月2日 七夕飾り

願い事を短冊に書きました。Kさんは「お金持ち、健康、食べ物、寝る所に不自由なく100歳まで生きれるように」って書かれました。欲張り！



◆7月4日 七夕のちぎり絵

今日は七夕のちぎり絵を皆さんでやりました。包装紙を使ったり、和紙を使ったりしてにぎやかな絵ができあがりました。Hさんは小さくちぎった短冊に「迎えはもう少し待って」と書いて貼っていました。

◆7月12日 今日のお昼ご飯♪

今日のお昼はチキンライス、もずくスープ、厚揚げの味噌マヨチーズ、キャベツの塩こぼ和え、バナナヨーグルト。24歳スタッフの私はチキンライスを3杯もおかわりしました。(体重が・・・) としばし考えましたが、それを見て笑ってくださいるご利用者様がいてくださったので良しとし



太っちゃうな

ます(笑)

◆7月16日 老舗の梅ゼリー

6月につけ込んだ梅シロップができあがりました。汁が出たあとの梅で梅ジャムをつくりました。種を出したのですが、その種に果肉がいっぱいについている。ご利用者のOさんが「もったいない。もったいない」とお湯の中でガワガワとやって果肉を落としてくれました。それに寒天を入れて作ったゼリーが美味しいこと！

◆7月18日 盆踊り

夏祭りが近づいて、盆踊りを練習しています。「東京音頭」と「炭坑節」。93歳のHさん、「この歳で盆踊りを踊らにゃあいかんのかねー」っておっしゃりながら、皆さんと一緒に「掘って掘ってまた掘って」と楽しそうに手振りよろしく踊っていらっやいました。

◆7月19日 くわばらくわばら(<>_<;))

大っ嫌い！雷。ピカッて光る度に急いで目をつむっ



て、耳に手を当てて「わわわわわわわわわわ・・・」って声出して。「ねえ、(雷、遠くに)行った?」。ご利用者のお一人が「行ったよ」って言うから、耳から手を放したら、ドーンッ！すっごく近くに落ちてるじゃん！10分くらいここ倶楽部も停電しました。

◆7月21日 トマト

ここ倶楽部の畑でミニトマトがたくさん、大きな籠いっぱい採れました。皆さんに皮を湯むきしていただいて、甘く煮てゼリーを作りました。甘酸っぱくておいしい！リコピンいっぱい夏バテ防止になるし、水分はとれるし、トマトってすばらしい！

◆7月24日 野球をしました(^_^)/

今日は新聞紙を丸めたボールと空気の入ったバッドで打ちっぱなしゲーム！！



1人、10球打つて、誰が一番飛んだか(^_^)/?を競いました。結果はホームランが出るほど皆さん大奮闘。夏の甲子園を好きな人

も多いはず・・・

◆7月28日 鰻と感謝状

今日はNさんの誕生日、明日は土用の丑、ということで、1日繰り上げて鰻のひつまぶしでお祝い。いつもおいしい味噌汁を作って下さるNさんには感謝状。Nさんはとっても喜んでくださって、「これからもおいしい味噌汁を作ります」と約束して下さいました。ああ！うれしい。Nさんありがとう。