

我孫子市消費者の会

# お知らせ

2017年12月20日 第43期 No. 9-497

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

12月に入って、気温の低い日が続きました。1年の早いこと!!もう残りを指折り数える頃となりました。お元気でしょうか?

## 消費生活展は2月3日(土)・4日(日)

4月から準備を重ねてきた第42回消費生活展が市民プラザで開かれます。詳細は1月の「お知らせ」に書きますが、是非予定に入れておいてください。

テーマは「エコな暮らしでhappyに!」  
消費者の会は「食品ロスを減らそう」  
くらしを良くする会は「エコを探そう」

## 30年1月定例会

日時 1月9日(火) 11:00~16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室  
新年会費 1人500円

どなたでも参加できる会です。この機会に是非ご参加ください。特別に申込をしなくても大丈夫です。

## 30年2月定例会

日時 2月5日(月) 13:30~16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室

生活展が終わって次の日ですが、県民提案事業のまとめなどもあります。ご参加を!

## 布佐中学の校長先生の文

県民提案事業で11月29日、布佐中学校へ行きました。その日は午後市民向けの講座もありました。家に帰ってパソコンを開いてみたら、もう、布佐中学校の校長石井美文先生の文章が「校長室から」のコーナーに載っていました。どうぞお読みください。

### 2017/11/29 認知症を学ぶ! 地域のために

29日(水)、一昨年、昨年に引き続き、我孫

子市消費者の会のみなさんによる出前授業「認知症講座」を3年生対象に実施しました。パワーポイントを使用したり、ロールプレイングを交えながら大変にわかりやすく丁寧に授業をしていただき、生徒たちも真剣な表情で参加し、ワークシートにも質問に対する答えや自分の考え・感想をしっかりと記入していました。

我孫子市、特に布佐を含む東部地域は高齢化率が非常に高くなっています。そのような地域に暮らす生徒たちに認知症について学ばせることはとても大切なことだと思っています。また、この学習を通して、例えば祖父母と一緒に暮らしている生徒たちが当事者意識をもったり、地域を歩いているときに認知症の疑いがある方と出会ったときにどんな対応をしたらよいかを考えることは、生徒たちに社会参画意識を育てるうえでもとても重要であると思います。また、このこと自体が地域貢献に結びつくとも考えています。

「みんなで創る地域の学校」を掲げる布佐中学校です。また来年度以降もこの学習を継続させ、この地域で生きる、布佐の明日を担う大切な生徒たちの「生きる力」を育てていきたいと思っています。

消費者の会のみなさん、ありがとうございました。

## 「115歳が見えてくる “ちょい足し”健康法」

12月7日に千葉であった会で、芝大門いまづクリニックの今津嘉弘氏の「115歳が見えてくる“ちょい足し”健康法」という講演を聞きました。その中からいくつかを記します。

～ ～ ～ ～ ～ ～

今の生活をそのまま受け入れて、その中でちょっとでもからだにいいものを食べたり、少しでも質のいい睡眠を取ったりして健康に過ごして行ってほしいと思っています。

日々の生活の中で、「上体温」「食習慣」「睡眠」を意識して、この3つにしっかり取り組めば、季節の変化もどのような病気も、そしてあらゆる生活習慣病も恐くなくなります。

その結果として、毎日健康に過ごせるだけでなく、人間の寿命の限界「115歳」まで健康に生きることも夢ではなくなるでしょう。今津

～ ～ ～ ～ ～ ～

### 上体温のすすめ

からだを温めるだけで、日本人を悩ませる病気の89.8%は防ぐことができるそうです。

からだを温めるには、「食」と「睡眠」を良いものに。

### 生活習慣は大切

寿命が延びても、健康でなくては意味がありません。寝たきりにならないためには、食習慣も大切です。今まで食べていたものを否定するのではなく、ちょっとからだに良いように気をつけてみる。例えばビールを飲む前に、温かいコーヒーやお茶を飲んで、胃や腸を温めておくと良いそうです。食べる順番でも、冷たいものと温かいものがあれば、先に温かいものから食べる。朝食は味噌汁や温かいスープを先に飲むこと。とりあえずお湯だけでも先に。食べる順番を変えるだけで、腸は元気になるそうです。身体を温める食品は「ネギ、しょうが、ニンニク」。もちろん野菜（食物繊維）不足にならないように。

そして、塩分を少なく。蛋白質も大切に。

「良く噛む」ことも重要。「セロトニン」というホルモンが分泌され、感情が安定し、攻撃性やイライラを起こさないのだそうです。

### 睡眠とは何か

心身ともに休息すること。身体と心のスイッチを完全にオフにすること。約7時間眠ること

が脳の休養にも最適です。

### 身体を動かす

出来るだけ身体を動かすこと。朝の運動より夕方の運動の方がホルモンバランスを整えるのだそうです。

### 深呼吸の大切さ

私たちは普段深い息をしていない。特に女性は息が浅くなっています。鼻からゆっくり（5秒くらいかけて）息を吸って、3秒止めて、口からゆっくり8秒以上かけて吐ききる。これを10回、1日に3回習慣付けること。それだけで、身体の細胞が活性化すると。

### サプリメント不要

昔から行なっていた生活を、理論を意識して“ちょい足し”するだけで健康になれます。健康食品も機能性表示食品もトクホも必要なし、と今津氏。

蜜柑は温州みかんを表の皮だけむいて、白い筋などは取らず、袋のまま食べるのがお勧め。

その他にも太らないための食事法や、高い水でなくて、水道の水で充分など、とても明解な講演でした。

### 水俣みかんの共同購入

水俣の晩柑を共同購入します。

送料（500円）込みの価格

- \*伊予柑 8kg 3,000円
- \*詰め合わせ（しらぬい、伊予柑、パール柑）8kg 3,400円
- \*しらぬい（デコポン）8kg 3,600円
- \*パール柑 8kg 3,400円

今年はカメ虫が異常発生そのため、一部の園だけ、1回駆除を行ないました。

1月9日の定例会までにお申込みください。

7182-7935中村さんまで。

甘夏は1月に改めてお知らせします。

× × × × ×

今年も大変ご協力いただきありがとうございました。

皆様も健康で新しい年をお迎えください。

