

しずおか健康長寿財団

だより40

健康いきいき 心ときめき あなたのはつらつ人生を応援します！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいづくりを応援するため、様々な事業を行っています。

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）及び静岡県予選会の御案内
「ねんりんピック」は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63（1988）年から毎年開催しています（令和2年の岐阜大会は新型コロナウイルス感染症により令和3年に延期後、中止）。

60歳以上の方を中心とするゲートボールや卓球、テニスなどの各種スポーツ競技、美術展・音楽文化祭などの文化イベントや健康福祉機器展など、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。



すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会「マラソン」の様子

ねんりんピック愛顔のえひめ2023（令和5年10月開催）の静岡県予選会（県すこやか長寿祭）を令和4年度に実施しますので、お知らせします。

皆様の御参加をお待ちしています。

4月以降に、申込先の各競技団体の連絡先を当財団ホームページに掲載しますので、御覧ください。

なお、ねんりんピックかながわ2022（令和4年11月開催）の静岡県予選会は、令和3年度に実施済みです。

○「第33回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会」の参加者を募集！

卓球、テニス、ソフトボール、囲碁、将棋など35競技（予定）で参加者を募集します。

参加資格	昭和39年4月1日以前に生まれた方
開催日	令和4年9月から令和5年3月の間（競技によって異なります）
会場	県内各会場（競技によって異なります）
申込方法	各競技団体にお申し込みください。 （いずれも7月頃から申込受付開始予定です）

○「第26回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集！

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集します。

参加資格	昭和39年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします。
出品料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込締切	令和4年10月31日（月） （7月以降に当財団ホームページから申込ができます）

優秀作品には、賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和5年1月10日（火）～1月15日（日）の間、グランシップ展示ギャラリーに展示する予定です。

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 電話054-253-4221

【当財団ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>

〈保健指導講話〉

食生活を見直して、免疫力up！



竹内 陽子

浜松健診センター
保健師

新年度になり、生活環境が一気に変わった方も多いと思います。そんな中、食生活が不規則になってしまったり、体調を崩してしまったりした方はいらっしゃいませんか？

不規則な食生活を続けていると、免疫力が下がってしまう危険性があります。免疫力は、本来備わっている自分自身の力で病気を防ぎ、治す力のことです。この力が弱ってしまうと様々なウイルスや病原菌に感染し、風邪などの病気にかかりやすくなると言われています。食事が不規則になってしまうと、体調を崩しやすくなってしまう原因はここからきているのかもしれないですね。

しかし、食事を規則的にしようと思っても、一体何に気をつけていいのやらと悩んでしまっている人も多いと思います。

皆さんは「まごはやさしい」というキーワードをご存じですか？

「まごはやさしい」とはそれぞれ

ま：豆（枝豆やインゲン豆などの豆類、納豆や豆腐などの大豆） 画像1

ご：ごま（ごま、くるみやアーモンドなどの種類） 画像2

は（わ）：わかめ（海藻類） 画像3

や：野菜 画像4

さ：魚 画像5

し：しいたけ（しいたけやシメジなどのきのこ類） 画像6

い：芋（さつまいもなどのイモ類、こんにやくも含む） 画像7

の食材の頭文字をとったものです。これらは取り入れることで、健康的な食生活を送ることができる食材と言われています。

最初は、一食で全ての食材を取り込むことは難しいと思います。1日かけて、それが難しいようであれば、2～3日かけて、取り込めるようになるといいですね。

メニューとしては、「ひじきの煮物」「具だくさん味噌汁」などはいかがでしょうか？

「ひじきの煮物」には海藻のひじき、きのこ類、にんじんなどの野菜が入りますね。豆類の枝豆を入れて色鮮やかにするのはいかがでしょう？芋類のこんにやくを入れる方もいると思います。サバ缶など入れれば、魚類も取れ、ボリュームもあり立派なおかずになりますね。

「具だくさん味噌汁」なら、味噌で豆類、わかめの海藻、きのこや野菜、芋類をたっぷり入れてみてください。

ふたつとも、香りづけにごまを入れるのも良いですね。

その他にも、「ほうれん草の白和え」「魚のホイル焼き」など、考えるとたくさんメニューが出てくると思います。

最近は、コンビニなどでもこのようなお惣菜を提供しているところも多くなってきました。コンビニによると、つい甘いものなどを買っていきたくなる方も多いのではないのでしょうか。一度目線を変えて、これらを意識して買うことも、忙しい毎日の中でも食生活を整えられる第一歩かもしれませんね。

少しの意識でも食生活を改善していくことはできると思います。普段の食事を気にかかけ、免疫細胞を活性化させ、病気に強い身体を手に入れましょう！

画像1



画像2



画像3



画像4



画像5



画像6



画像7



<https://www.r-mark.co.jp>

簡単便利にカーリース

【カーリースお問い合わせ】

■浜松営業部 053-444-3911

■静岡営業所 054-264-7082

■三島営業所 055-915-5406



【レンタカーご予約】

■浜松駅前店

0120-61-0097

■磐田駅前店

0120-30-0211



楽々気軽にレンタカー