

# あんしん

秋号  
+プラス 2019.10



読書の秋、実りの秋、スポーツの秋など様々な秋を感じる季節になってきました。皆様にはますますご健勝のことと存じます。

お蔭様で「わくわくサポートの会」もが発足して、はや1年が経過しました。その間、電話見守りを通じて皆様とつながることができ、当法人のオプションサポートを利用される会員の方も徐々に増えてきています。これからもお困り事などありましたら担当者にいつでも気軽にご連絡相談ください。

「わくわくサポートの会」担当理事 進藤 ひとみ

## 第1回 イベントを開催しました

4月12日、大濠公園近くのチャイニーズレストランにて開催しました。丸テーブルを囲んでの食事や楽しい談話に加えて、皆様方の自己紹介の中で、趣味の話や人生の楽しみ方を伺うことができ、私共スタッフ一同大いに刺激を受けました。新元号「令和」にまつわる万葉集の話、詩吟、童謡の合唱等、楽しいひと時を過ごして頂きました。(大里 通代)



【楽しく乾杯!よろしく】

## 第2回イベント 『♪ みんなで楽しく料理しましょう♪』

今回は、皆で作って食べる『料理』と楽しい『おしゃべり』です。皆様のご参加をお待ちしています♪  
お友達との参加も大歓迎です♪  
日時 令和元年11月5日(火) 午前10時30分～  
会場 健康づくりサポートセンター「あいにふ」8階 調理実習室  
※参加ご希望の方は10月19日(金)までに予約申し込み下さい。  
連絡先 ☎ 092(791)3251 (大里 通代)



### 【福井和子さん】

「博多おしゃみの会」で毎週火曜日に8～9名で集まって、おしゃみ(お手玉)を作っています。お手玉遊びは瞬間的な判断が要求されるため、脳の前頭前野が活性化し、集中力がアップし、認知症の予防になると言われています。(藤田 涼子)



サポート会員の紹介

## 健康について

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること(世界保健機関(WHO)憲章)

健康維持のため日頃から何か実践している方もいらっしゃいますが、低栄養にならないバランスのとれた食事を摂ること、家事や散歩などで日常的に1時間以上体を動かすこと、7時間程度の睡眠、そして趣味や地域活動が続けることが良いとされています。

笑いも効果があり、大笑いで一時的に呼吸能力が高まり、血管を広げ血圧を下げることに加え、心理的にも気分がスッキリし、気分や感情を良い方向に転換させるとも言われています。栄養、運動、休養、笑い、社会参加などで「満たされた健康な長寿」を実現して行きましょう。(山下 則子、藤田 涼子)

### ちょこっと体操 (屋内編)

今回は室内でできる運動を紹介します。無理をせず続けることが大切です。

ベンチステップ (10分間)



ラジオ体操



スクワット (10回×3セット)



## インスタントでつくる男の簡単味噌汁

味噌汁を作ったことがない方でも、インスタント味噌汁は飲んだことがあるのでは? 一袋当たりの値段は10～30円程度です。包丁・まな板が無くても、ハサミで切るとか、手でちぎれる野菜を使いましょう。

- 1 インスタント味噌汁 1袋
- 2 玉ネギ4分の1、ズッキーニ10cm、人参2cm、卵1個
- 3 小鍋に水150～170CCと野菜を適当に切って茹でる
- 4 卵とカットわかめを入れて、フタをして1分位で火を止める
- 5 インスタント味噌汁を入れて、鍋からお椀に移す



ご飯と漬物で立派な朝食となりました。皆さんも、季節の野菜を入れて、簡単味噌汁をお試しください。

(安田 豊)

サポート会員の紹介



### 【小野秀雄さん】

週4日、ラケットを手に汗を流していらっしゃいます。得意はバックハンド、若い人にも負けません。絵筆に持ち替えての水彩画は、25年の腕前です。繊細なタッチをご覧ください。(川尻 征人)



### 【編集後記】

情報誌第2号はいかがでしたでしょうか。これからも楽しい紙面づくりに励んでまいります。よろしくお願いいたします。(Y)

当法人 賛助会員のCMコーナー



遠山税理士事務所 (税理士 遠山政孝)  
〒812-0853 福岡市博多区東平尾1-4-33-302  
TEL 080-2759-2808 FAX 092-623-5342  
URL <https://tax.tooyama@gmail.com>  
MAIL [tax.tooyama@gmail.com](mailto:tax.tooyama@gmail.com)