

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和6年4月 第212号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

長寿の秘訣

人間は、オギヤーと生まれた日から「死」に向かって一日一日と生きている。旧約聖書に
つぎのような文がある。

「すべてのわざに時がある。生きるに時あり、死ぬるに時がある。神のなされることは、皆、
その時にかなって美しい」

つまり、時にかなった生き方が大切である。

今、この一瞬を生きている喜びが感じられるように大切に生きたい。

『生きていてよかった』と思う時間でなければならない。

過去がどんなに輝かしいものであっても、過去に生きるのではなく、今日の「今」を生きる
のです。それが脳の老化を遅らせる秘訣だと思います。

老化を防ぐためには、頭の前方の脳（前頭葉）の働きを活性化することだそうです。
そのためには、次の4点を身につける必要がある。

- 1、思いやり（人間性）を持つこと・・・心のやすらぎでストレスが解消できる。
- 2、やる気や好奇心を持つ・・・何事にも興味を持ち、積極的に行動する。
- 3、計画性を持った実行力が発揮できる・・・考えることにより、脳の活性化をうながす。
- 4、感動しやすい心を持つ・・・感動することによって生きる喜びを感じる。

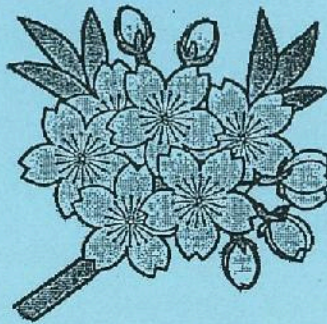
上記のような生活をするために、読書や作文で知識を豊かにし、自分の住む地域社会で責
任ある係をして、人との輪を広げ、ゲートボールなどをして健康にも気をつけて、自然な毎
日を送れる生活が、老化防止対策となることでしょう。

田川 悟

4月の行事予定

- 3日 (水) すこやか運動教室 14:30~16:00
16日 (火) お遊び教室 10:00~11:30
17日 (水) すこやか運動教室 14:30~16:00

卒業・入学
おめでとうございます



3月18日 西北小学校 94名

4月10日 西北小学校 75名

3月14日 岩屋中学校 135名

4月9日 岩屋中学校 130名

《豆 知 識》

*体を中庸に保つ

暦の上では、立夏から立秋の前日までが「夏」です。夏の入り口・梅雨は、晴れば暑く、雨が続くと梅雨寒になるなど、体調を崩しやすい時期。穀物や乾物等（切干し大根、車麩、高野豆腐…等）を上手に利用して、体を中庸に保つことが大切です。

*代謝リズムに合わせた食生活を

午後8時～午前4時までは代謝酵素モード。食べた物をエネルギーに変えたり、免疫や自然治癒力の維持、細胞の修復、神経やホルモンのバランス調整など、いろいろなことを行います。夜8時以降の食事は、代謝リズムを崩して腸内腐敗を進めてしまいます。

*ダシの効用

昆布や干しシイタケ、カツオ節などからとれるダシは日本の料理には欠かせない、いわば空気のような、目立たないけれど大事な存在。素材の持ち味を引き出し、薄味でもおいしい料理に仕上げてくれるのはもちろん、ビタミンやミネラルも補給できます。

お 知 ら せ

令和6年4月1日付をもって事務局長兼所長が交代いたしました。
今後ともよろしく願いいたします。

退任者 後藤 毅

新任者 米原 拓哉

《令和6年度 学習グループの紹介》 令和6年4月1日

	活動内容	グループ名	研修室	週	曜日	学習時間
1	卓球	レインボークラブ	1研	第1・2・4・5	火	9:30~11:30
2	卓球	紫陽花クラブ	1研	第1・2・3・4	火	12:00~14:00
3	ヨガ	さくら	3研	第1・2・3・4	火	13:00~15:00
4	社交ダンス	カトレア	1研	第1・2・3・4	火	14:30~16:30
5	よさこい	さるくcity403遊歩隊 一蓮風雅	1研	第1・2・3・4	火	19:00~21:00
6	太極拳	太極拳HAO西北	1研	第1・2・3・4	水	9:30~11:30
7	三味線	秋明会	3研	第1・3	水	9:30~11:30
8	社交ダンス	長崎コミュニティ・ ダンスクラブ	1研	第1・2・3・4	水	19:00~21:00
9	卓球	ひまわりクラブ	1研	第1・2・3・4	木	9:30~11:30
10	尺八	尺八愛好会	2研	第1・3	木	9:30~11:30
11	太極拳	太極拳HAO美弓	1研	第1・2・3・4	木	12:00~14:00
12	習字	若竹中央習字教室	2研	第1・2・3・4	木	14:00~17:00
13	習字	あやべ習字教室	2研	第1・2・3・4	木	17:00~19:00
14	社交ダンス	ステップアップ	1研	第1・2・3・4	金	12:00~14:00
15	ヨガ	健康ヨガ同好会	3研	第1・2・3・4	金	13:00~15:00
16	社交ダンス	エーデルワイズI	1研	第1・2・3・4	金	16:45~18:45
17	卓球	千寿会	1研	第1・2・3・4	土	12:00~14:00
18	民踊	樹千会	1研	第1・2・3・4	土	14:30~16:30
	空手道 <small>長崎市スポーツ少年登録団体</small>	和道会 西北道場	1研	第1・2・3・4	土	18:30~20:30
	親子ふれあい	お遊び教室 (0歳児~就園前の子供と母親)	1研	第3	火	10:00~11:30
	介護予防	すこやか運動教室 (地区の65歳以上の高齢者)	1研	第1・3	水	14:30~16:30