

# ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和5年12月 第208号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 TEL843-7109

運営委員会発行

## ＜老化の原因＞

誰でも年を取ると、足や腰をはじめあちらこちらの身体の衰えをしみじみ感じます。

そもそも老化の原因は、身体の中が酸化していくことで、呼吸するたびに活性酸素が溜まり、身体を錆びさせるからだそうです。それも40才ごろから老化現象が始まるそうです。

その活性酸素を取り除くためには、抗酸化酸素が必要ですが、老化するとそれが急激に低下し、老化を加速させてしまうそうです。

肌のシワや白髪、疲労は勿論、季節の変わり目にも抗酸化力が衰え、老化現象が起こるので食から抗酸化成分を摂ることが大切になります。

身体における酸化とは、車の部品が錆びてうまく走れなくなるのと同様で、見た目にも身体の働きが衰えていくことです。

では、その老化を少しでも遅らせる為には「野菜や果物に含まれているビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンの補給」が大切になります。緑茶やぶどう・ゴマ・玄米などに含まれるポリフェノール類が抗酸化力をつけるそうです。

抗酸化成分は、それぞれ役割が違うためにいろんな食品から幅広く補給するように、心がける必要があります。その中でも「ゴマ」は「身体の抗酸化力」に役立つ「力」があるそうです。活性酸素を除去する活性酸素を多く発生する肝臓の機能を増強し、抗酸化酵素の働きを助けるそうです。

つまり「玄米」は自律神経を整える力を持ち、「ゴマ」は身体の抗酸化力に役立つ力をもつ肝臓の機能を強めるので、両者は老化防止対策として、大変な力を発揮するので皆さん玄米とゴマを適度にとりましょう。

田川 悟

## \*12月の行事予定\*

- |         |                             |             |
|---------|-----------------------------|-------------|
| 6日 (水)  | すこやか運動教室                    | 14:30~16:00 |
| 13日 (水) | 自主講座<br>(マンドリンとギターのミニコンサート) | 14:00~15:00 |
| 19日 (火) | お遊び教室                       | 10:00~11:30 |
| 20日 (水) | すこやか運動教室                    | 14:30~16:00 |

# マンドリンとギターのミニコンサート

日時 12月13日(水)

開演 14:00~15:00

場所 西北・岩屋ふれあいセンター

(入場無料)

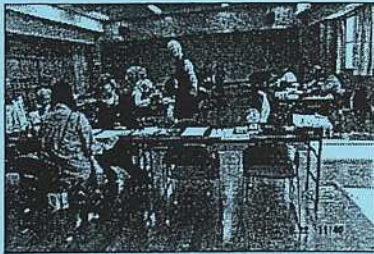
\*次の□の中のリストから選んだかなを、漢字に直して入れ、類義語の関係にしてください。

リスト

ぶ・かい・む・げん・しん・せい・たん・てん・ふう・りっ

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 発展 = □ 展 | ⑥ 未開 = □ 始 |
| ② 品格 = □ 格 | ⑦ 欠点 = □ 所 |
| ③ 宿命 = □ 命 | ⑧ 完全 = □ 欠 |
| ④ 活発 = □ 活 | ⑨ 出世 = □ 身 |
| ⑤ 真心 = □ 意 | ⑩ 平安 = □ 事 |

① 進 ② 風 ③ 天 ④ 快 ⑤ 誠 ⑥ 原 ⑦ 短 ⑧ 無 ⑨ 立 ⑩ 無



長崎おもちゃ病院

R5・11・22 (日)

# 四字熟語

うん 雲 □ む 霧 しょう 消

\*雲が風に散り、霧が消えてなくなるように、すっかり消えてしまって何も残らないこと。

ひょう 表 □ いっ 一 たい 体

\*ある物の表側と裏側を二つに切りはなすことはできない。

てっ 徹 □ てっ 徹 び 尾

\*始めから終わりまで。

いっ 一 □ いち 一 ゆう 憂

\*感情の変化を表す熟語で、状況が変わるたびに喜んだり心配したりすること。

い 異 □ どう 同 おん 音

\*「異口」はいろいろな人の口、「同音」は声をそろえて言うこと。

てっ 鉄 □ せき 石 ちよう 腸

\*意志がとても固いこと。

答 うんさんむしょう 雲散霧消 ひょうりいったい 表裏一体 てっとうてっぴ 徹頭徹尾 いっきいちゆう 一喜一憂 いくどうおん 異口同音 てっしんせきちよう 鉄心石腸

## 《被爆者定期健康診断のお知らせ》

会場： 西北・岩屋ふれあいセンター

日時： 令和5年12月5日(火)

13:30~15:30

持参するもの： 被爆者健康手帳・第一種健康診断受診者証と案内ハガキ

問合せ先： (公財)長崎原子爆弾被爆者対策協議会(原爆健康管理センター)

もりまちハートセンター内 長崎市茂里町2-41(電話844-3100)