

下千葉ブロック第2回保健学校

「健康寿命をのばそう！」

講師

柳原リハビリテーションシヨン病院 栄養課
管理栄養士 飛鳥田 智子さん

1月26日(木)午前11時より、下千葉診療所2階会議室に於いて、第2回目の保健学校を開校し、7名が受講しました。

今回は「健康寿命をのばそう！」をテーマに、健康な身体作りに食事と運動の重要性を中心に管理栄養士の飛鳥田 智子さんより講義を受けました。

健康寿命と

フレイルと老化

健康寿命とは、健康上の問題で日常的に制限されることなく生活できている状態を指します。

フレイル

II 老化は、栄養状態と年齢に加え、身体や精神的・社会的な心身への負担により強く影響を



受け連鎖的なフレイルに繋がります。

フレイル

予防のために

50歳頃より筋肉や骨が痩せはじめ、予防対策をしないと60歳以降は老化の進行が加速します。それを防ぐためにも、毎日、バランスの摂れた食事（主食・野菜・脂質類等の他、乳製品等も）三食をしっかりと摂り、運動する事が大切。不足する食品はおやつで補う事も。

食事と運動で

心身共に元気に！

転んでケガをして入院や寝たきりになると、体力を戻すのに相当の時間が掛かります。そうならないために普段からの運動が必要で、ウォーキングが効果的。無理せず



20分位から始め7千歩程、週3回以上を目標にした運動と、しっかりと食事により免疫力を高め、心身ともに元気なからだ作りをと、強調されました。

第4回下千葉映画会 2/4

「風に立つライオン」15人が鑑賞

人と人のつながりに感動

第4回下千葉映画会はさだまさし原作の「風に立つライオン」でした。実在の医師をモデルにしたフィクションとはいえ、心に残る作品でした。

アフリカの未開地で生きる決心をした医師、島田航一郎は恋人との人生を振りきって生きる道を選びました。

いまウクライナで暮らす人は自分でそれを選んだわけではありません。それでも懸命に生きています。

この映画はそんなことに想いを至らせてくれる



物語でした。人は誰でも好むと好まざるにかかわらず、与えられた環境のなかで精一杯暮らすしかありません。

今回の参加者15名。来ていただいた方の感想をご紹介します。

「医療従事者の存在の大きさをあらためて感じました。戦争はやる方もやられる方も不幸になる。国の違いを超えた人と人のつながりに感動です」

「激しくも素晴らしい生き方をされた主人公航一郎さん良く伝わりました。音声の一部よくなくて残念でしたが字幕が出る部分もあってよかったです。誘ってくださってありがとうございました」

次回、4月1日(土)の映画会は、リクエストをいただいた「新聞記者」です。

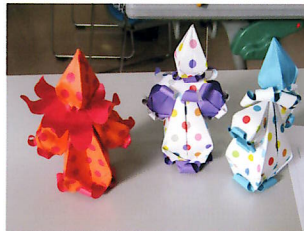
お友達を誘っておいでください。(萩原 忍)



「折り紙教室」で ピエロを作りました

2月15日(水)午後一時半より南綾瀬地区センターで開催した「折り紙教室」に、9人が参加しました。
齋藤裕子さんの指導のもと、準備されたマニュアルに沿って今回は、難しい「ピエロ」作り

に挑戦。
なかなかマニュアル通りに進まず、ここはどうするのと、隣同士協力しあい悪戦苦闘の末、全員が作品を完成することが出来ました。



診療所からこんにちは

まだまだ寒い日が続きますが立春も過ぎ、春の芽吹きも聞こえてきます。
皆さんいかがお過ごしでしょうか。

職員から春をお届け致します。
(お雛様画像①)

手作りです。
(ふきのとう画像②)
自宅の庭で見つけました!

下千葉診療所
TEL03-3602-2254
渡邊



折り紙教室に参加し、今回は複雑なピエロ作りにも挑戦。先生や隣りに合わせた方にも応援してもらい、悪戦苦闘の末に完成。仕上げた作品は綺麗に出れました。初参加の方も多かった。集りになりました。(Nさん)

2/15折り紙教室に初めて参加させていただきました。
和気あいあい楽しく過ごさせて頂き有り難うございました。
「ピエロ」らしくない絵手紙になってしまいました。が、あしからず、又楽しみにしています。(Sさん)
送って頂いた絵手紙です



下千葉ブロック
第3回ミニ保健学校開校開催します
テーマ “健康寿命を延ばそう”
＝食・運動・服薬から学ぶ＝

第3回保健学校開催日
3月15日(水) 15:00～16:30
講師 看護師
今回は、3回目修了時に終了式を行います。

3月予定の「歌の広場」は
中止します

第5回映画会

「新聞記者」を上映します

期日 4月1日(土) 参加費 無料
会場 南綾瀬地区センター1階第一会議室
無料 お誘いあわせて、ご参加を!

「お楽しみ会」を開催します

期日 4月8日(土) 13:30～ 参加費無料
会場 南綾瀬地区センター1階第一会議室
軽い体操とゲーム・健康のお話、みんなで歌って楽しく過ごします。ご参加下さい!