

井尻公民館だより

(令和4年11月1日発行)

<令和4年11月号>

(第224号)

<連絡・問い合わせ先> 館長 窪田 道忠 ()
主事 相澤陸奥実 ()

霧しぐれ富士をみぬぞ面白き

松尾芭蕉



いよいよ遠く of 山々も色ずきも観え始めてきました。秋の風情が感じさせて来てくれます。当地域産業である、枯露柿作りも始まります。その柿も色ずきを増して来ましたが、今年は枝が折れる程鈴なりでしたが、今年こそは、良い方向に行けると思っていました。10月に入り、多くの実の落下と落葉病も重なり、減産状態になりそうです。この季節、沢山の柿のすだれの風物詩を感激したいでね。

絵手紙愛好会 篠原勝利 コロナ感染もバラツキはあるが高止まり状況である。患者数カウント方法変わってきていますが、もう皆慣れっこになって来ており対策もおろそかになっているところがあると思います。再度初心戻り行動していきましょう。

我が国は円安が進み 150 円に迫ろうとしている中、外国人の入国制限解除で爆買いが多くの食材、エネルギー、他輸入の依存に頼っている我が国、物価対策は、ただ我が国賃金は 30 年間あまり変わらず、インフレ状況は、等々どうなるでしょう。

お知らせ

いま政府はマイナンバーカードの普及にむけ一生懸命になっております。

ポイントが最大 20000 円分がもらえる、などで、56・2%まで増えて来ているとの事。

進まないのは多くの皆さんが「必要が性を感じない、制度への不安や不信が根強く残る、申請がわからず面倒くさい」等です。 任意だが、今後半ば強制に乗り出す様です。

国では令和4年度末にほぼ全国民にマイナンバーカードが行きわたる事を目指して取り組んでいる、本市も出張申請窓口を開催するとの事です、

申請を予定されておる方は、市役所に出向く事なく近場で申請できますのでご利用ください、

日時： 11月22日(火) 午後2時～午後4時30分 (予約制)

場所： 井尻公民館 1階 図書室

持ち物は本人の確認書類(運転免許、健康保険、年金手帳等)とマイナンバー通知カード
必要写真は現場にて撮影しますので、それなりの顔姿で

お問い合わせ先 市民課 0553-32-5061(直通)

運動会

コロナ感染が高止まり状況の中イベント等もいまだに自粛、中止の日々が続いておりますが、快い秋風が頬を撫でていく、スポーツの秋、芸術の秋、そんな季節がやってきました、お天気が悪い日がつづき予定していた日も雨でした、9月25日午前中のみでしたが、井尻小学校の運動会が行われました、コロナ対策で規模、内容とも絞り、多くの皆さんの協力も頂き、子供たちも練習成果だし頑張って楽しい時を過ごしました。





日頃より、食生活改善推進委員会の活動にご協力していただきありがとうございます。

今年度の食生活改善推進委員会は、『コロナに負けず、バランスよく食べて免疫カアップ!』をテーマに健康づくり活動を行っています。

今回は、免疫カアップの食事のポイントについてお伝えいたします。

コロナに負けない!

免疫カアップの食事ポイント

副菜

主菜



主食

副菜

1. 栄養バランスの良い食事

免疫には多くの栄養素が関係しているので「これさえ食べればよい」という特定の食べ物はありません。主食・主菜・副菜をそろえた食事を、1日3回食べるようにしましょう。

3. 抗酸化作用のあるものをとる

免疫細胞の強化に必要な栄養素です。



【ビタミンA】レバー・うなぎ・緑黄色野菜など

【ビタミンC】緑黄色野菜・果物・いも類など

【ビタミンE】海藻類・魚介類・ナッツ類など



2. 腸内環境を整える

腸には全身の免疫細胞の約70%が存在すると言われています。腸内の善玉菌を活性化させる発酵食品や食物繊維を積極的に摂取し、腸内環境を整えるのも効果的です。

【発酵食品】

ヨーグルト・キムチ・納豆・みそ・チーズ・甘酒など

【食物繊維を多く含む食品】

海藻類・きのこ類・野菜・豆類など



プラスして、果物、乳製品も取り入れられるといいですね☆



フレイルについて

今や人生 100 歳時代と言われて来ています。健康計測器メーカーのタニタの調査のデータで「フレイル」という言葉を知っているか、との設問に「内容まで知っている」との回答は全体の 15・8%、「聞いたことがない」58・1%、「聞いたことがあるが内容は知らないが」26・1%との事。

フレイルとは年齢を重ねると、筋力などが低下し始めて、心身が弱ってきた状態、加齢など複数の原因が重なって起きる、75 歳頃から急に増え始めるとの事です。

筋肉を作るのに不可欠なタンパク質の摂取量が少ないこと、食材の種類の変りも一因、高齢者の 8 割近くは、小食が大切だと考えている、一人で食べる事になってしまうと気持ち、食欲も落ちやすく、食べる量が減り、栄養状態も悪化すると筋力も低下してしまう。口の働きの衰えも出てくると、硬いものもかみづらい、これも栄養摂取に悪影響を及ぼすなどなど。

健康寿命、これは高齢になっても、日々の暮らしを、世話を受けずに楽しく過ごしていく事です、フレイルが進むと介護のお世話になる事となってしまいます。

対策には

- 1) タンパク質を多く含む肉や魚などを食べる。
- 2) スクワットなど筋力を高める運動をする。
- 3) 普段から階段を使ったり、坂道を歩いたりする。
- 4) 歯科で口の働きの衰えをチェックする。

(川柳)

(井尻公民館川柳愛好会) 2022/9/23

全国を縦横無尽オミクロン
国同志仲良しごっこ腹探り
背の丸み国を背負った自負がある
同窓会お国言葉で座がなごみ
観光地和服姿は異国人
お国訛り使う言葉は甲州弁
国民の真の声聞け今政府
国の為生きた先輩家族葬

(短歌)

(古屋和子)

神無月金木犀が満開で
秋のひとつとき香り楽しむ
渋柿が日毎色づき特産の
枯露柿作り始まるも近し

(俳句)

(井尻公民館俳句愛好会) 2022/10/10

対岸の文化会館秋高し
猫一人秋日の陰によこたわる
芋の葉にしとど降る雨銀はしる
念入りてはなれてみての菊仕立
一日ごと柿色づみて秋高し
菓子焼ける甘き匂ひや秋夕焼
秋葉れの八ヶ岳を浮かせて草千里
ランナーは行く実柘榴の笑みの下

(飯島武志)
(野村可ね子)
(飯島和子)
(増田英仁)
(小林昂平)
(三森美恵子)
(小笠原一子)
(三櫛 淳)

(久保 晃)

台風は迷惑なるも地方では
酷い早魃かぼちの裏表
台風の進路今年今年は乱れがち
人間社会模倣すること

十月の俳句に誤りがありました改正しお詫び致します
誤 拘りて名水で炊く今年の米
正 拘りて名水で炊く今年米
(小笠原一子)

