

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第34号 2014.05 発行 責任者 金田繁司

「健康を支える栄養学の凄さ」

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田繁司

「健康を支える栄養学」は他に類例のないすばらしい内容を持ちます。

では何がすばらしいのでしょうか？

まず、体系的・具体的に学ぶことができ良い結果を自分自身で確認することができることです。

一つ例を挙げます。スリムな体型を極めて短期間に実現できるということです。しかも食べる量を減らす必要がないため苦痛がありません。逆に、もともと痩せすぎだった人は増えて適正体重が確保されるのです。

このような体重増減の話は世間では、大きな問題になるようですが会員の間ではほとんど話題にすらなりません。

あまりにも当然のようにスリムな体型が実現できるからだと思います。

いうまでもなく、適正体重を保つということは生活習慣病予防の基本です。

人類の宝物であるこの栄養学を会員になって一緒に習得していただくではありませんか。

正しい食生活知っていますか？

いまから100才まで元気で

過ごすために・・・



佐藤和子医師講演会

2014年6月7日（土）

流山市生涯学習センター多目的ホール

10：00～12：00（開場9：30）

託児は事前申し込みが必要です

試食会に参加して

森 恵美子

本当に、この会につながっている今が信じられません。

以前から、食生活にとっても興味があり本当に正しい食事とは何かと疑問に思っていました。そんな中、夫の病気の事を告げられたときは、目の前が暗くなる思いでした。

以前にもついていた本を思い出し、佐藤和子先生との出会いがあり、それをきっかけに、暗闇から希望へ変わり、食の意識が変えられました。

そして四月に東部試食会では、彩りのよい、満足感のある食事にとっても感動しました。テーブルの飾り付けも工夫されていて、また会員の皆さんがパワフルに活躍されている姿を見ると、この食生活を続けていくことで得られる、安心感と勇気が与えられました。

これからもこのすばらしい会が多くの方に伝わり第二の人生が、充実したものになることを願います。

ありがとうございます。

一家に一人「正しい食生活」

立石 恭子

一家に一人「正しい食生活」で健康管理のできる人を育てましょう。

出会って9年目になります。先ず自からと思い実践してきました。

早寝早起き3食均等を心がけ、夫も私も病気をしなくなり、仕事に遊びにボランティアと楽しく活動できるようになりました。

離れて暮らす息子は、私達を見て痩せようと言っています。

「子は親の背中を見て育つ」と言います。元気で楽しく暮らすには、実践あるのみだと思います。



東部公民館試食会のサポーターとして

安井 志津代

今月はどんなしつらえで皆さまに“おもてなし”の心を届けようかしら？

栄養素の整った食事にどんなアレンジが合うかしら？

毎月うれしい悩みに頭をなやませています。日本には昔から伝統行事を楽しむ習慣があります。

現在のように手軽でたやすい機械もなくきつと大変な作業のなかに、心休まる行事を組み込み生活の潤いを求めたのでしょうネ

お料理と共にその伝統行事を心にとどめ、少しでも心豊かにお食事を楽しんで頂けたら、そして健康につながれたら・・・と願ってテーブルコーディネート心をかけています。

しつらえたお花で季節を感じ、そしてゆったりとおいしいお食事を堪能していただけたら幸いです。

たくさんの方々参加を心よりお待ちしております。

講演会・講習会へのお誘い

講演会

六月七日（土） 十時～十二時まで
佐藤和子医師の講演会

「百才まで元気で過ごすために・・・」

健康で家族に迷惑をかけずに人生を送ることは、私達の願いです。

「正しい食生活」とはどうしたらいいのと頭で考えていてもなかなか答えはでません。佐藤先生のお話を聞いて興味をもった方はこの健康を育てる会だよりに「講習会の予定表」を入れてあります。是非、皆様に参加していただきたいです。

講習会

講習会は佐藤先生のお話を聞いてもつと詳しく知りたいと思った方は参加して下さい。

毎月、保健師が講師になっております。

「講習会の予定表」を見ていただき

ご参加下さい。

東部公民館試食会に参加して

新田 美千子

会場に入り、まず、目に入ったのは、季節を彩る“テーブルセッティング”
評判通り見事でした。

創作料理とのことでしたので、同じ食材でも工夫次第で総菜が「おもてなし料理」に変身する事、料理の盛り付けも赤・黄・緑・茶・黒等の彩りも食欲をそそり食事をしながらの料理のポイントの説明もあり勉強になりました。

この出会いを大切に、経験豊富なスタッフの皆さんに感謝し、週末の、お昼のひと時が有意義な一日になりました。

これからこのすばらしい会が多くの方に伝わり第二の人生が、充実したものになることを願います。

ありがとうございました。



バランスよく食べて

しつかり睡眠ダイエット

関 信子

今から十年程前の事でした。

婦人会の行事を探していたところ、これから役に立つと思われる「栄養学」があると
言われたのが最初です。

ダイエットの失敗ばかりのころでした。
ミラーをうけた結果がCとのこと、「太っている人は骨の間にまで肉がついているので、体重を落とすのは大変だけど、食事と睡眠で必ずやせられる」

さあ、ためしてみるかちありとは思ったものの、半信半疑でした。

努力しても体重計のメモリはびくともせず

あゝあゝ

四ヶ月すぎた頃から何とリバウンドせず
に一年間で二〇Kのダイエットに成功・・・

バンザイ

今迄もきちんと食べていたのですが、食べ方の内容が間違っていたのです。

基本の「正しい食生活」とにかくバランス良く食べて、しつかり睡眠だったのです。

佐藤和子医師講演会

テーマ

いまから100才まで
元気に過ごすために……

日時 六月七日(土) 十時～十二時まで
場所 流山市生涯学習センター多目的ホール
講師 佐藤和子医師
入場料 無料

皆様のご参加をお願いいたします。

NPO法人健康を育てる会・流山会員の
皆さまにお知らせ

講演会の後

佐藤和子医師との懇親会 (会員様のみ)
日時 六月七日(土) 十三時四十五分より
場所 生涯学習センター

参加費 無料

お弁当希望の方は申込み受付けます

お弁当代 一千円

申込みTEL 08056432779 佐藤



* 総会

日時 六月二十六日(木) 十時～十二時
場所 中央公民館 講義室

会員の皆様にはご出席をお願いいたします
もしご都合で欠席の場合は、必ず委任状
をお願い申し上げます。

* 講習会

五月二十二日 (木)
六月十九日 (木)
七月十七日 (木)
九月十八日 (木)

場所 中央公民館 講義室十時～十二時
講師 水野貞子保健師

五月～十一月迄は基礎講座を行います

育てる会の調理実習

五月二十七日(火)	初石公民館
六月六日(金)	初石公民館
六月十日(火)	北部公民館
六月二十日(金)	南流山センター
六月二十四日(火)	初石公民館
七月四日(金)	初石公民館
七月八日(火)	北部公民館
七月十八日(金)	南流山センター
七月二十二日(火)	初石公民館

* 試食会

東部公民館

五月三十日 (金) お箸の演奏あり
六月二十七日 (金)

七月二十六日(土) 変更になりました
十二時より少し前においで下さい。
お申込みお願いします。

佐藤和子先生の講演会は会員の皆様
待ち望んでおりました一日です。

是非、ご都合をつけてご参加下さい。
講演会の後に佐藤先生を囲んでの楽しい
会を開きます。

会員の皆様との時間を空けて下さいまし
た佐藤和子先生には感謝です。

今から楽しみで指折り数えてお待ちいた
しております。

NPO健康を育てる会・流山の
ホームページに会の活動を
毎月掲載しています。
是非、開いて見て下さい

