

健康を育てる会・流山だより

第45号 2017,5発行 責任者 金田繁司

「基礎講座」受講の勧め

「健康を支える栄養学」は何が素晴らしいのか。

これまでに数多くの成果が生まれ、会員やご家族の健康増進に大いに役立っています。これらの内容については、この「お便り」(会報)でも都度お知らせしています。

私はこれらの成果を更に一人でも多くの方々に知って頂き、皆様が健康長寿であって欲しいと願っています。その為に、先ず第一歩として「基礎講座」の受講を是非お勧めしたいと思います。

この講座は流山市の国保年金課からの受託により、当会が運営していますが、前期後期の二回に分け、それぞれ七日間、学習し「健康を支える栄養学」を基礎から体系的に学ぶことができます。前期は初石公民館で六月五日、十二日、十九日、七月三日、十日、二十四日、三十一日に行います。

受講申し込み先 国保年金課04-7150-6077 申込者が多数の場合には国保加入者が優先されます。

受講内容等詳細に付いては080-5643-2779 当会宛お問い合わせください。

NPO法人・健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

佐藤和子医師講演会

今すぐはじめて！

病気を防ぎ

健康回復のために

何が大事か？

29年6月24日(土) 9時45分開場
流山市生涯学習センター(大ホール) 無料



新理事候補者の紹介

六月の総会で新しく理事に就任される予定の候補者の方々に抱負を述べていただきましたので、ご紹介します。(順不同)

野上 千賀子

今一番願っていること。それは、せめて身の回りにいる人達と「ともに元気に暮らしたい」、これに尽きます。

自分の暮らしぶりを「三步進んで二歩下がるよ!」なんて冗談のように言い、半分面白がって使っていた、このフレーズが、いつしか常套句となっている昨今の私です。

それでも、何時までも自分の目で見て、耳で聞き、頭と心で考えたい。そして又、夢を自分の手で掴み、自由に歩き回ることとを望んでいます。そんな目標を描いてみると彼方に指針が見えます。

それは快食、快眠、快便の三大原則であり、佐藤先生の栄養学です。

この栄養学に出会い、学ぶ機会を得ている自分達の幸せに改めて気付かされ、ゆつくりとこの道を歩んでみたいと思っています。役員に就任のお話を頂き、お引き受けすることに致しました。皆様、どうぞよろしくお願い致します。

菅谷 春代

四年前、佐藤和子先生の、お話を聴いて感動しました。その後まもなくして、広報に、一家に一人「正しい食生活」で健康管理ができる人を育てようという文言が目に入りました。

早速、学習会に参加して、この会に入会、月一回の学習会と調理実習は都合の付く限り出席し現在に至っています。

学習会では色々な情報を頂き、栄養素の整った食事の大切さと睡眠の重要性を知りました。調理実習では一つ一つの食材を計ることを学び、料理の作り方を教えて頂き、レパートリーも増えました。お蔭で不定愁訴も以前に比べて減っています。

役員やスタッフの皆様には何時も大変お世話になっていきますので、今回、役員就任のお話を頂き、少しでも、お手伝いできることがあればと思い、お引き受けすることにしました。皆様の、ご期待に添えるか心配ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

田中 詔子

色々なネット、TV、ラジオ、雑誌等でも声を大きくして報道していますが、

それらは、どれも私達には耳慣れた事ばかりです。食と薬の常識が変わった今日、この「正しい食生活」を続けることこそが出来るだけ病院と離れた生活が出来ます。

充分な、お役に立つことが出来る心配ですが、皆様に教えて頂きながら一生懸命お手伝いをしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

五月十八日の講習会参加者の感想

清水 悦子

これまで健康を支える為の食生活について真剣に考えることがありませんでした。ところが六十歳を越えて人間ドックでの検査で、色々な数値が悪くなって体調も以前のように何時も元気と言う訳にはいかなくなりました。

そこで今後の身体の管理の事を考えて講習会に参加しています。前回の睡眠に付いても六〜七時間で十分かと思っていました。ところが、六十歳代は九時間、横になるこのことを聞き驚きました。今回の動脈硬化の場面のVTRはリアルでショックでした。そうならないように食生活を整えていきたいです。今後も出来る限り参加し勉強していきたいです。

理事退任にあたって

安井 志津代

一期二年の任期を終え今回退任致します。二年前お受けするとき、考えに考えてお受致したのは、佐藤先生が何十年か前より提唱している「健康を支える栄養学」を今の健康志向の世の中、もつともつと皆さんに知っていただき快適な日々を送って頂く一翼になったらと、その為の普及活動に少しでも役に立ちたいとの思いから引き受ける事になりました。

この二年間できることは何なのかいろいろ考え提示し行動してまいりました。しかし私の微力では追いつかないことを思い知りました。私とまた違った視点で多くの方が関わって下さる事が大切だと感じました。多くの会員さんがいらつしやいます。ひとり一回ずつ役員を受けて下さる事で会員の意識が変わってきます。

又、この栄養学が身に付きます。ご自分の為せひかかわって下さる事を願います、決して損にはなりません。ご自分の生活サイクル優先で十分です。

役員をやることで知らぬ間にこの栄養学がしっかり理解でき、今まで大変だと感じていた食事がおもしろくなります。苦にな

らなくなります。お仲間からも色んな事を学べます。

役員としての実績は残せませんでした。役員をやらせて頂いたおかげで私の宝物が出来ました。

やはり人は食事です。元気で寿命を全うできますよう、今後も「食事」と「睡眠」を、しっかりと続けていきたいと思えます。これもひとえにパーフェクト食の勉強会のお陰と思っています。有難うございました。

関 信子

この度、理事を辞める事となりました。この会の発足当時、佐藤和子先生の講演会に参加して、これならダイエットできると思い、気楽に参加した次第です。そしてダイエットは成功！多くの仲間に支えられ勉強をさせて頂きました。

私が思うに、常に新しい空気を入れ活発な意見交換をする事が会の発展に繋がる事だと思えます。

新しい理事と会員の皆様が力を合わせて「健康を育てる会」に付いて、より多くの人達に知ってもらおうよう努めて頂きたいと思えます。長い間有難うございました

高橋 イツ

NPO法人「健康を育てる会、流山」が発足して2年となり、活動面でも新しい分野も切り開いて行くようになってきました。役員を引き受けて、沢山の経験と勉強もさせて頂き、又、活発な意見交換もあり、この間の楽しい思いを是非、新しい方達にバトンタッチをして、有意義な経験をして頂きたい、その思いでいっぱいです。

私個人としての一番の収穫は70代にして真剣に勉強させて頂いた事です。人に伝えると言う事は自分も一生懸命に、人一倍学び、前回よりも今回の方を、より良い物にしよう、そうしたいとする思い、努力がなければならぬ。そう心がけてやってきました。

大病を患ったことありますが、この会で勉強してきた事を実践して来たお蔭で現在には自分自身でも考えられないような健康に恵まれております。これから多くの仲間、皆様と「正しい食生活」を更に学んで行きたいと思っております。

今後もしよろしく願います。有難うございました。



これからの予定

総会

日時 六月十五日(木) 十四時
場所 中央公民館 第二会議室

会員の皆様、ご出席 下さい。

もしご予定が解らない方は同封いたしましたハガキを投函していただきます様御願申し上げます。

佐藤和子医師講演会

日時 六月二十四日(土)

九時四十五分開場いたします。

場所 流山市生涯学習センター大ホール
題名

今すぐ始めて

病気を防ぎ健康回復のために

何が大事か?

是非、お友達をお誘い合わせの上ご参加下さい。

キッチンとべのお弁当を二千二百円にてご用意出来ますお申し込み下さい。

平成 29 年度

	調 理 実 習				講 習 会	試 食 会
実施場所	初石公民館		北部公民館	南流山センター	中央公民館	東部公民館
6月	2日 (金)	27日 (火)	13日 (火)	16日 (金)	15日 (木) 総会	30日 (金)
7月	7日 (金)	25日 (火)	11日 (火)	21日 (金)	20日 (木)	14日 (金)
8月	4日 (金)	22日 (火)				25日 (金)
9月	1日 (金)	26日 (火)	12日 (火)	15日 (金)	21日 (木)	22日 (金)

上記の調理実習と講習会は 10 時に開始いたします。

東部公民館の試食会は 12 時に会食といたします。いずれも遅れないようにご配慮下さい。

東部公民館ご確認の上お申し込みいただきますよう御願いたします。 連絡先 080-5643-2779

佐藤和子先生と懇親会

佐藤先生を囲みお話を楽しみたいと思います。会員の方のみと致します。ご参加下さい。

午後二時より三時三十分まで

是非、お聞きしたい事があれば先生とお話するチャンスです。

基礎学習講座

健康を支える栄養学基礎講座(前期)

日時 六月五日(月) 十三時三十分

開始

場所 初石公民館

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶ講座です。

講師 富田保健師の指導にて七回行います。解りやすく、なぜを知るチャンスです。是非、ご参加下さい。

Tel 080-5643-2779