

健康を育てる会・流山だより

第54号 2019年8月 責任者 金田 繁司

講演会 大成功 の意味するもの

「なぜなるの？癌、認知症、糖尿病

どう防ぐ」、これは去る六月二十二日（土）に流山生涯学習センターで行われた講演会のテーマでした。講師の佐藤和子先生の お話はスライドを用いて、とても分かり易い内容で、休み時間も取られず二時間の講演は、あっと言う間に終了してしまいました。

会場は三百名を超える参加者で満席となり、役員の一部の方は会場の外で放送を聞かざるを得ない状況となってしまいました。しかしながら、我々はこの大成功の部分のみに注目し満足しているわけにはいきません。これだけ多くの方々が健康問題に強い関心を持たれている事を改めて認識する必要があります。

先般、国民の老後資金は二千万円必要との金融庁審議会の試算が公表されました。庶民にとっては大きな金額ですが、私達は「健康を支える栄養学」を実践し、その効果を広く世間にお伝えして、家計にも国にも医療費が極力かからない健康長寿の社会を築き上げることに貢献したいと思います。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

健康は自分で育てる

健康は「いつ、何をどれだけ、どのようにして食べたか」によって左右されます。

“たかが食事”ではなく、“されど食事”と考えて、毎食均等に、しかも必要な栄養素を整えて、感謝して良く噛み、おいしく食べる心を忘れずに、特に朝食がいちばん大事との認識を深めて、健康を育ててほしいと願っています。

私は医者として、人々が自然治癒力を最大限発揮できる食生活、すなわち「正しい食生活」の実践を提唱してきました。自らの自然治癒力をベースに、病気を予防し、たとえ病気になっても速やかに回復できるようにするため、その日常生活と食事のデーターを分析し健康へと導くアドバイスを続けています。医者であって、これほどまでに食事に価値を置いている人物は他にいないと言ってくださる方もいます。

「正しい食生活」でつくる健康 佐藤和子医師著書より

佐藤先生講演会に参加して

松山 玲子

人生百年時代と言われている昨今。満員の会場で先生のお話を一言一句聞き渡らさないぞと真剣な表情で聞き入る参加者の顔。皆様方の健康に対する関心の高さを強く感じました。

佐藤先生は健康で暮らすには「正しい食生活」を実践することに尽きるとおっしゃいます。正しい食生活は四つの柱からなり、第一に心を定める。第二に睡眠を8時間確保する。第三に毎食、栄養素の整った食事を摂る。そして第四に適度に身体を動かすことでした。その中で私が一番印象に残ったものが「心を定める」でした。いつまで何をして生きていきたいのか。その心の持ち方、意識の大切さを学びました。

又、先生は「健康の山と病気の山は裾野が続いているという大事な事を知って欲しい。健康体のサインは四つ。快食、快眠、快便、そして、心が輝いている事。自分は今、どの位の所に来ているのか？下っているのか？良くなって頂上に来ているのか？それは自分にしか分からない事である。自分を客観的に見て、褒めな

がら叱咤激励をする。これは一番重要な事なので、自分でやって頂きたい」と。お話は続きました。

今回のテーマである「がん、認知症、糖尿病」は全て正しい食生活を実践すれば防げるんですと、心強いお言葉でした。私はテーマの中でも認知症が特に気になっていました。他界した父は、晩年、認知症となって、最後は娘の私を誰だか分からなくなっていました。そんな悲しい経験から認知症の予防法を私なりに模索していました。

先生は「認知症は食事が足りない人しかならないのです。認知症予防には正しい食生活と生き甲斐を持ち、いつでも自分が何か役に立っている。そういう実感に満ち溢れた環境に身を置くことです」と言われ、心が晴れる嬉しいアドバイスでした。

毎年冬になると風邪を引き、寝込んでいましたが、昨春秋に「健康を育てる会」に入会。風邪を引かない身体にする為にも、正しい食生活の実践に力を入れたいと改めて強く思いました。

そして百歳を目標に、どう生きたいのかを考えてみる良い機会を頂いた講演会でした。有難うございました。

講演会アンケートから

講演会のアンケートには120名余りの方から回答して頂きましたので主な項目に付いて取り上げさせていただきます。

1、健康を育てる会のホームページを見た事がありますか？ある 30名
ない 86名

2、講演会を何で知りましたか？

会報 38名 流山市の広報30名

チラシ 41名 知人 41名

ホームページ 0

3、講演会には何回目ですか？

初めて 71名 2回目 13名

3回目 14名 4回以上 29名

4、感想は如何でしたか？

大変勉強になった 85名

勉強になった 34名

難しかった 10名

5、会に入会したいですか？

入会したい 3名 考慮中 34名

今回、初めての方が71名と非常に多かったこと。入会をしたいと検討中の方が37名おられたことは、この活動を広める上で心強く思った反面、ホームページの活用が今一つで、折角のホームページ、皆さん、大いに活用しませんか！

出前講座に出席して

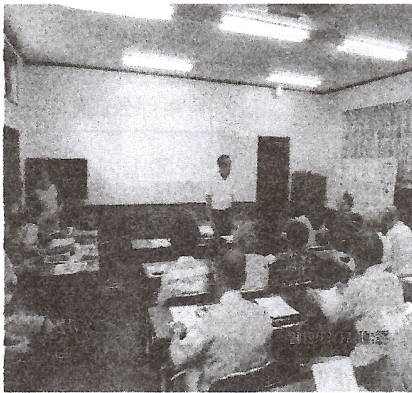
初石二丁目ウキウキサロン

藤木 勝美

七月十七日、富田保健師や「健康を育てる会、流山」のサポーターの方々にお越し頂き、出前講座を開いて頂きました。六月二十二日の佐藤和子先生の講演会に行かれた方も出席しておられ、「講演会当日は納得できないお話もあったが、今日の講座を受けて、意味が分かり、今日は休まないで本当に良かった。」「年代によって一時間づつ多く寝なさいと言われても高齢になれば寝られないんだよね。」ところが、大の字になって寝ることで血流が三割から四割増えるって言われて、良く分かったよ」と喜んでおられました。又、「育てる会」の佐藤さんがおばさんと一緒に生活をするようになって、それまでの偏った食生活から栄養素の整った正しい食生活に切り替えられたことで、すっかり元気になられ、一〇一歳まで生きられたというお話は分かり易くて良かったです。

当日の昼食は五百円の弁当でしたが、弁当には足りない栄養素が沢山あり、栄養素の整った食事にするには、特に蛋白質、カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維を補いましょう、補食が大事ですよと言われ、富田保健師の指導で、具沢山豚汁（蕪の葉、大根、

人参、じゃがいも、牛蒡、こんにゃく、葱、豆腐、油揚げ、豚肉）と蕪と葉で塩もみと出しを取った後の昆布と鰹節の煮物を作りました。こうして出来上がった栄養素の整ったお食事は美味しかったです。食事中に、誰から、「お茶を」と声がかかったところ、富田保健師さんより「お茶は食後にお茶で食べ物を流し込まないでよく噛んで食べてください」とのご注意を頂き、皆ビックリしましたが、富田保健師さんの説明に皆さん納得されていました。実践的な良い勉強が出来た一日でした。自治会長も「良いお話だったそうですね。次回は出席します」と仰っておられました。本当に勉強になりました。教わったことを日常生活に取り入れて、健康寿命を伸ばしたいと思います。有難うございました。



東初石2丁目自治会（ふれあいの家）
出前講座に出席の皆様です。



基礎講座受講者の方の声

栄養素を整えて食事をする。今までの私には全く考えられない食事です。でも今回、学んだ事を是非取り入れて頑張ってみたいと思います。有難うございました。

間島

これから予定

新しいメニュー集ができました

皆様のご協力を頂き、やっとメニュー集を出すことができました。有難うございました

一冊・・・五百円

お手元に一冊お求め頂きたくお願いいたします。調理実習にも活用していきたいと思っております。

ご協力をお願いいたします。
お友達へお土産にご活用下さい。

ファミリークッキング

日時 8月24日 9時45分～13時

場所 南流山センター 調理室

参加費 大人・子供各1名1,300円

子供1名増える毎に+300円

いつも子供たちは張り切って参加しています。いつもの好き嫌いも忘れて、モリモリ食べてくれます。

是非、参加してみして下さい。要申込み
080-5643-2779 佐藤



令和1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
8月	2日(金)	27日(火)				30日(金)
9月	6日(金)	24日(火)	10日(火)	20日(金)	19日(木)	27日(金)
10月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	17日(木)	25日(金)
11月	1日(金)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	21日(木)	22日(金)
12月	6日(金)		10日(火)		12日(第2木)	20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。

お礼

佐藤和子先生講演会に多数のご参加を頂き有難うございました。皆様のご協力に厚く御礼申し上げます。

私は年に一度先生のお話を聞き、間違ない未来の自分に向かって実行しています。(寝ること・食べること・こまめに身体を動かしております。)

基礎学習講座

後期を中央公民館にて(9月10日)より「健康を支える栄養学」の基礎講座が始まります。栄養学の基礎を体系的に学ぶ講座です。

今まで知らなかったことを知る事が出来るチャンスです、参加してみませんか？
お申込みをお待ちいたしております。

出前講座

各自治会の役員様、お申込み頂きますと、無料で富田保健師が各地区に伺い予防医学として脚光を浴びている「健康を支える栄養学」に基づいた健康長寿で楽しい人生を送る上での大切な事ならをお話されます。是非ご利用下さい。