さとう地区だより

広島医療生協
佐東地区　　No. 7

佐東地区（川内・梅林・八木・緑井）
川内（小倉）　梅林（風越）
八木（山下）　緑井（坂川）
健康まちづくりセンター
（川手　082-879-8124）

オススメ！

八木支部　**こけんよ体操**

6ヶ月コース
始まりました！！

日　時：2/13(木)、2/27(木)、3/13(木)、3/27(木)
第２・４木曜日、いずれも10：00～10：50
場　所：八木集会所1階
内　容：DVDを見ながらこけんよ体操をします
※いきいきポイント対象

お申し込みはこちら↓↓
健康まちづくりセンター
☎（082）879-8124

川内　そよ風班

「お口をきたえて　健康長寿」
オーラルフレイル予防　学習会

日　時：2月19日（水）10：00～
場　所：川内集会所1階
内　容：呼気力測定をして、お口を鍛えるトレーニングを紹介します！お楽しみに♪
講　師：コープ共立歯科　歯科技工士　前田　謙二
※いきいきポイント対象

一年で一番寒さが厳しいこの時期、身近な材料で薬膳を取り入れてみませんか！？

「薬膳」とは漢方医学や中医学の考えのもと、生薬など特別な材料がなくてもつくることが出来ます。「血の巡りをよくする」、「疲労回復」などの薬膳的効能が期待できます。例として、黒豆、黒きくらげなど黒い食材は、血を補う、巡りをよくする、さらにはアンチエイジング（加齢による身体の機能的な衰えを遅らせ、健康長寿を目指す予防医学）にも効果があるといわれています。

食べ過ぎて胃が疲れた時は、消化を助ける大根がおすすめ。乾燥が気になる方は、蒸し料理や、煮込み料理、スープなど水分が多めのメニューで、体の内側から潤いを補給しましょう。

冬にオススメ　身近な食材に薬膳の力

羊肉/体を温める・胃腸を整える　**鶏肉**/気を補う・おなかの温め　**鮭**/気血を補う・疲労回復・美肌
牡蠣/不眠改善・血を補う　**山芋**/気を補う・老化対策
にら/体を温める・血流改善　**長ネギ**/冷え性軽減・気血の巡り　**黒ゴマ**/血を補う・腎肝機能向上　**にんにく**/体を温める・血行促進

サッカー⚽　世界の共通語　⑥

パリオリンピックでサッカーは男女共に5位だった。残念との声も有るが、世界で最も人気で、予選に約200カ国が参加しているスポーツだけに、5位は大健闘とも言えるのではないか。

オリンピックではサッカーの場合、基本的に23才以下の選手で行われる。若く有望な選手にチャンスを与える意味がある。サッカーの文字通り世界一を決めるのは、年齢制限の無い4年に一度の「ワールドカップ」だ。約200カ国参加の予選を通過した32カ国(次の大会は48カ国に増加)が本大会に参加する。賞金総額600億円というとてつもないイベントだ。

ちなみに野球のWBCは予選参加28カ国、本大会参加は20カ国、賞金総額は20億円。

サッカーと比較すると、サッカーワールドカップのとてつもない壮大さが分かる。

サッカーは文字通り「世界共通語」なんです。

梅林支部　のましげる

ゆきやなぎ俳句

日に照るやのけぞる程の大ちょう　海のかさご
今朝の冬トウンプ勝利懸念増す　石丸静子
雪風巻(ゆきしまき)ふるまい後の睡気かな　石塚節子
あだだかやテレビに昭和の大女優　寺本東子
リズム良き剪定鋏の音きこゆ　野田やよ子

梅林支部　班会予定

	2月	3月	場所
秋明菊(ちぎり絵)	13日(木)	13日	梅林集会所
ひまわり(絵手紙)	12日(木)	12日	〃
ゆきやなぎ(俳句)	8日(土)	8日	〃
紫陽花(太極拳)	17日(月)	17日	〃
さつき(〃)	28日(金)	28日	ほっこり
グリーンタイチ(〃)	14日(金)	14日	〃
ゆうづる(リフォーム)	未定	未定	梅林集会所
おしゃべり会	13日 27日(木)	13日 27日	〃
リイリイユユナップ	4日 18日	4日 18日	ほっこり