



ココカラ

令和4年2月発行 第10号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX5246-1179

ホームページ：https://www.city.taito.lg.jp

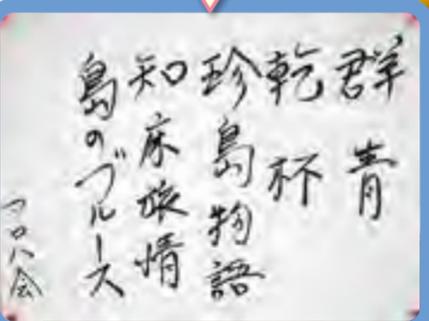
若さの秘訣ここにあり アンチエイジング特集

アロハ会 (演歌フラダンス)

[毎週金曜日 午前9時～12時 ※月4回 / 寿区民館(寿1-10-12)]
[毎週土曜日 午後1時～2時 ※月4回 / 馬道区民館(浅草4-48-1)]



練習曲目の一例です。



グループから一言

80代の方も多く活躍されています!
年齢なんて関係ありません。
みんなで楽しく踊りましょう!!

どんな活動?

創立27周年。
72曲ある演歌の曲に合わせた新フラダンスです!
発表会だけでなく福祉施設などにも呼ばれて披露しています。

コロナ禍で工夫したこと

練習時間は短く、会話も控えていましたが、メンバーとの連絡はしっかり取りあうようにしていました。



若々しく元気いっぱい / の自主グループを紹介します

問い合わせ先

介護予防・地域支援課
☎ 5246-1295 FAX 5246-1179

アンサンブル・フリーズア(コーラス)

[第1・第3水曜日 午後2時~4時 / 社会教育センター(東上野6-16-8)]



グループからひと言

現在、男性は1名で活動中!
男性も募集中です!
もちろん、LINEが出来なくても大丈夫。
一緒に楽しく活動しましょう!



どんな活動?

活動開始から6年が経ちました。現在の参加者は14名程です。毎年の行事として、年1回の台東区合唱祭とサークルフェスタで発表しています。発声の基礎に時間をかけ、喉を傷めない練習指導を先生にして頂いております。



コロナ禍で工夫したこと

活動が出来ない間の連絡手段として、グループLINEを活用しました。参加者の中に、既にLINEを使っていた人がいたため、その方から教えてもらいグループ内に広がりました。再開にあたっては、合唱用のマスクをグループで購入しました。

パッチワーククラブ・ハニービー (パッチワーク)

[月2回金曜日 午後1時~5時 / 谷中防災コミュニティセンター(谷中5-6-5)]



グループからひと言

グループを立ち上げてなんと21年になりました。おしゃべりをしながら仲良く作っています。パッチワークにご興味のある方、ぜひ見学にいらしてください!



どんな活動?

現在60代から80代の会員12名で行っています。小物から大作まで幅広くそれぞれ好きなパッチワークの作品を作っています。分からない時にはベテランが教えています。

コロナ禍で工夫したこと

連絡について以前は手分けをして電話をしていましたが、グループLINEを作り連絡をとりあうようにしました。そのため皆の様子がわかるようになってきました。LINEを使用していない方には電話で連絡をしています。

馬酔木金杉会(俳句)

[月1回第2日曜日 2時間程度 / 三ノ輪一丁目会館]



グループからひと言

参加者は、58歳~92歳であり、平均年齢は75歳です! 皆で楽しく活動しています。ぜひご興味のある方は一緒に活動しましょう!

コロナ禍で工夫したこと

最高齢者は、新型コロナウイルス感染症が流行し始めてからは安全のため、会場での定例会には一度も参加はしていませんが、その代わりに、郵便にて俳句を提出しています。

どんな活動?

活動を開始して11年になります。月別のお題で毎月5句を各自提出し、提出句が分からないように皆でパラパラに清記します。その後、各自で選句を行い、最後に講師が優秀作を発表します。努力が評価されたり、反省材料を貰ったりと、楽しいひと時です。

次回 2月の兼題「立春」

講師がコメント
老いてますます盛んな國夫さんの頭脳の若さに驚嘆。冬の夜空に冴えわたる銀河を眺め静かに来し方を振り返り永い人生のなかにあった様々な事に思いをさせている。
過去を見つめるの措辞が素晴らしい。

定例会での一句

老いたるや過去を見つめる冬銀河
多田出 國夫

みんなで真剣に書き写しています。

翔水流朋吟会根岸(詩吟)

[月2回土曜日 午後6時~9時 / 根岸社会教育館(根岸5-18-13)]



グループからひと言

少人数ですが、みんなで仲良く活動しています。毎回お稽古に来るのが楽しみです。声を出すのは気持ちがいいですし、母音を出す練習をすると普段の言葉もきれいに聞こえますよ。初心者及び傍聴者大歓迎!!



この機械で詩吟の音程を確認しています。

どんな活動?

詩吟とは漢詩に和音の音階をつけてうたうもので、平安時代から続いている歴史あるものです。詩吟教材をもとに年1回の全国詩吟コンクールに向けて頑張っています。



コロナ禍で工夫したこと

緊急事態宣言下により夜間の会場の使用ができず昼間の時間帯に変更しました。(現在は夜間に戻っています)。メンバーへは課題を出していました。連絡方法は電話に加えLINEを利用しています。



大会に向けて練習中

アンチエイジングで若々しい体づくりを!

「アンチエイジング」という言葉を耳にしたことはありませんか?

アンチエイジングは、「アンチ=対抗」「エイジング=加齢」という2つの言葉からなります。日本語では“抗加齢”を意味し、加齢による体の変化(老化)をケアして、いつまでも若々しく、長生きすることを目指す言葉です。

● 老化の原因は加齢だけではない!

喫煙や暴飲暴食、激しい運動による過度な疲労、ストレスなど生活習慣も大きく関係しています。



食事とアンチエイジング / 習慣にしたい食事方法

- 1 規則正しい食事のタイミング…朝・昼・夜、1日3食決まった時間に食べるようにしましょう。
- 2 偏りのない食事…バランスのよい食事は、アンチエイジングの第一歩。まずは、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。
- 3 「腹八分目」で食べすぎ防止…肥満は健康寿命にもあまりよくない作用をもたらします。よく噛んでゆっくり食べることで満腹感が得られます。
- 4 老化防止に役立つ食品の摂取…良質なたんぱく質を含む肉・魚・卵、ビタミン・ミネラルを含む野菜や海藻、免疫力を高める発酵食品など。

アンチエイジングの効果があるレシピを紹介

鮭のピンク色(アスタキサンチン)、トマトの赤色(リコピン)は、共に天然色素「カロテノイド」の一種で、細胞の老化を防ぐと言われています。

鮭のトマト煮込み (2人分)

エネルギー: 278kcal たんぱく質: 26.3g
脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.3g (1人分)

材 料	分量	材 料	分量
鮭切り身	2切(100g/切)	白ワイン(料理酒でも可)	50ml
食塩、白胡椒	適量	食塩	適量
薄力粉	適量	ハーブ(あれば)	適量
しめじ	1/2P	(セージ、ローズマリー)	
ブロッコリー	1/2ケ	オリーブオイル	大さじ1杯
トマトソース缶	150g	イタリアンパセリ(あれば)	適量



- #### 作り方
- 1 鮭をぶつ切りにして食塩・白胡椒・薄力粉をつけ、オリーブオイルを敷いたフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたら、皿に取り出す。
 - 2 ブロッコリー、しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する(600W 2分)。
 - 3 白ワインとトマトソースを合わせ、1のフライパンに注ぐ。沸騰したら、鮭と2を入れる。ハーブ(セージ、ローズマリー)を加えて2~3分煮込む。
 - 4 皿に盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

監修 学校法人華学園
華学園栄養専門学校 管理栄養士 遠藤・山崎



学校法人華学園
華学園栄養専門学校ホームページ



漢方とアンチエイジング

漢方とは

いくつかの生薬(植物、動物、鉱物)を効果的に組み合わせたお薬です。漢方の基本的な考え方は、足りないものは補い、余分なものは除き、滞っているものは巡らすという考え方です。

以下の温めるもの、補うもの、滞りを良くするもの、腎(五臓の腎)を補うものは新陳代謝を高め、アンチエイジングに良いと考えられます。

身近な生薬とその効果

● 体を温めるもの ~冷え性の方におすすめです~

生姜

発汗作用があり風邪にも有効。



肉桂(シナモン)

体を温める効果が強い。



● 体を補うもの ~疲れやすい方におすすめです~

枸杞子(クコの実)

眼精疲労、補腎作用、アンチエイジング。



山薬(やまいも)

滋養強壮作用、補腎作用、アンチエイジング。



胡麻仁(黒ゴマ)

疲労回復、便通作用、補腎作用、アンチエイジング。



● 気の流れを良くするもの ~ストレスの多い方におすすめです~

陳皮(みかんの皮)

自律神経を整える、胃腸の膨満感に。



● 血の流れを良くするもの ~血行が悪い方におすすめです~

紅花(ベニ花)

血行促進作用、婦人病に。



● 水の流れを良くするもの ~むくみやすい方におすすめです~

ヨクイニン(はとむぎ)

利尿作用、美肌効果。



※ 取り入れる際には、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師へご相談ください。

監修 浅草薬剤師会 ケミカル薬局浅草店 星野佳史



浅草薬剤師会
ホームページ

一般社団法人浅草薬剤師会は休日調剤事業、使用済み注射針回収事業、薬の講演などの活動を行っています。