

★ にっこり見たよ ★

「うまべえマンホール ゼ～んぶ 見つけたよ。携帯にパッチリ収めているよ。ちょっとだけ若いときかな? コロナ禍とあって外出控えたら足腰が衰えたね。」と、本田さんからお電話いただきました。

御年 82 歳、ウォーキングがでらに、にっこりで紹介される前に、全てのマンホールを見て来たとのこと。

自治会のイベントが出来なくて残念がっておられました。一日も早くコロナ感染症が収束され、たわいのない話かもしれませんが、談をとりイベントが復活し、集まった人々の笑顔が見たいです。他にも、「アレ私も見たよー。」と

「にっこり」を読んで下さっているお声が聞こえてきました。「見つけ難いところもあるネ!」でした。偶然、「にっこり」仲間にも「私も全部見ました。マンホール見て歩くの楽しいよ。他市のも面白いし、結構写真撮っています。」とマニアがいました。



コロナ禍でもちよとしたことで、面白いこと見つけられるのでは...。ご自分にあった方法で時間を楽しんで下さい。私も、とりあえず近いところの「うまべえマンホール」探してみました。

記念に自分の足とパチリ...どこでしょうか?

一大月一

東大和市では、観光客の誘致促進及び地域活性化を図ることを目的に、市内の歩道等 24 か所に、東大和市観光キャラクター「うまべえ」を活用したデザインのマンホール蓋を設置しました。デザインは全部で 12 種類。それぞれ、市内の観光スポットや、市内に伝わる「よもやま話」などをテーマに設置しているモニュメント(美術工芸品)等をイメージしたイラストになっています。かわしい「うまべえ」のマンホールを探しながら、楽しく市内を巡ってみませんか。

〈東大和市 HP から抜粋〉

祝敬老

南街長寿会
会長 坪池正春

新型コロナウイルスの影響で私達南街長寿会 現在の会々員数は 40 名は、今年も敬老会の祝いが出来ず、会員の皆様方は寂しい思いをされていることでしょう。それでも、私達長寿会メンバーは感染予防を重視し時間を楽しく過ごしております。

話は変わりますが、パラリンピックのボッチャ等の試合は皆さん見られましたか? 私は体に障害のある方でもボールを上手に転がし、白相手方の球に付ける技に感動しました。南街長寿会もボッチャ、輪投げ大会等を毎月行っています。その中でも現在、百一歳の最高齢者で、南街二丁目にお住いの山西謙次さんは輪投げ大会では、優勝及び三位迄の入賞を度々取られて元気に過されていきます。又、当自治会員の小澤美子さん、シニアカーを押しながら毎回参加されています。年に六回前後、ボッチャを四回く



新型コロナウイルスに負けずに頑張っています。皆様も元気に毎日をお過ごし下さい。



自治会より進呈
対象者 71 名
心も身体も疲れ果て、立ち直れないくらい落ち込むとき、「大丈夫?」「大丈夫ですか?」と声をかけられたりすると心さえも楽に

らしい、敬老会老人会及び毎年日帰り旅行や新年会等を行って来ます。当会に入会されている方は南街、桜が丘、向原在住の方が主ですが、何方でも歓迎ですので、自治会の皆様是非お入り下さい。お待ちしております。コロナ禍ですが、会員の方々は、



してくる魔法の言葉があります。挨拶言葉の「お疲れ様」「お疲れ様です」は、シンプルでありきたりではありますが、一日の疲れを代弁してもらえ魔法の言葉なのかな?と思えます。同様に「大丈夫?」「等は、疲れた心には、すっくと染み込んで来て本当に疲れているときは、なんだかホッとします。自分を心配してくれる人がいると感されるから頑張ろうと思えるのではないのでしょうか。

今年も敬老会のお祝いの品は、マスク標準サイズに統一とさせて頂きました。マスクの下から明るい声で... 老若男女を問わず、何事もなく過ごせませすよう切に望みます。〈役員一同〉

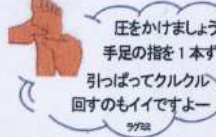
元気をプレゼント!!
笑顔と魔法の力
おっかれせまで

2月号の免疫アップの3ポイント～

—小笠原—

私達の身体は、取り込んだ酸素と栄養素を血流の働きで、必要な臓器に必要な量運び健康を保っています。自律神経のバランスに良い生活習慣で、副交感神経を上げると質の良い血流が期待でき、免疫力アップにつながります。

- ① バランスのとれた食事**
慌ただしい朝ですが、落ち着いて座り、余裕をもって朝食を摂ります。副交感神経が優位になり血流が上がります。
- ② 代謝、体温を上げる**
運動が不可欠です。背筋を伸ばし、胸を張って、深い呼吸をすると末梢の細胞にまで血流とともに酸素と栄養が届くので全身の動きが良くなります。体温を上げる為には、筋肉を増やすことが大切ですが、末梢の血流の質を上げてくれる手指、足指の動きを取り入れるのも大切です。
足裏は、心臓から遠く、最も血流が悪くなる場所なので、マッサージを行うことで毛細血管に生じた「うっ血」が解消され全身の体調が良くなります。
- ③ 質の良い睡眠をとる**
夕食後の軽い運動(30分位のゆっくり散歩)は、全身の末梢血管の血流が良くなり、一日頑張った身体をほぐし、疲れが軽くなるので質の良い睡眠につながります。笑顔は、自律神経のバランスを保ち血流・免疫力を上げます。「怒り」は、バランスを崩し血液が汚れ末梢の血流を悪くします。かなりハードルの高いことですが、「愚病を言わず、弱音を吐かず、明るい心で」意識的に口角を上げて免疫力アップです。



ご協力有難うございました。
加齢は避けられませんが日々の生活習慣を改めることで、年齢に応じた、あるいは、それ以上の免疫力を維持できるよう心がけたいものです。
校正/佐藤・編集責任/大月

体温を保つための日頃の習慣
◎毎日測るべきは、体重ではなく体温です。
知って欲しい血流と血行の違い
代謝や体温を上げることは免疫力を上げること
体温が下がると、血流・血行が悪くなり病気になるやすい。
免疫系の老化は20代から始まる
40代でピーク時の半分以下に、
70代ピーク時の10%程度に落ちる。
血流...血液が血管内を流れること
血行...血液が体内を循環すること(循環が悪いとむくむ)
※老廃物や疲労物質を回収、むくみ解消・体調改善の働き

免疫力をUPさせよう...

免疫力が大幅に低下したら...風邪や病気にかかりやすくなり治りにくい。第38号でお知らせした免疫力を高めるコツを、今回はプロ、セミプロで活躍されている方々から教えて頂きました。免疫細胞を活性化させ、しっかりと働かせてコロナに負けない身体づくり目指して下さい。

免疫力を高めると言っても特別な運動ではないと思います。私はデイサービスで働いていますが、利用者の方「利用日だけやるのではなく、お家でも続けて下さい。」とお話しております。
椅子に座って足上げ(3秒保持)片方10回ずつ、足を下すときはゆっくりと、出来れば左右各3セット。又、階段を使用している方は、降りる時手すりを持つので片足を3カウント(1、2、3)で下してみして下さい。
筋力アップにつながります。私も日頃意識してやっています。
食事では、はち蜜(純粋)が良いそうです。又、加熱しない方が良いので、ヨーグルトに入れて食べる、パンに塗る等を試してみてください。

野菜の豆乳スープ(2人分)

材料 A (1cmにカット)	材料 B
玉ねぎ 35g	しめじ 30g
人参 20g	コーン 20g
じゃが芋 30g	ミックスピーズ 60g
ベーコン 1枚	

作り方
① Aの材料を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、材料Bを加えて炒める
② ブイヨンを入れて弱火で煮上げる。
③ 豆乳、トマトを入れて温め、塩コショウで味を整える。

◎豆乳に含まれるペプチドが代謝を向上させ、筋肉の疲労回復を早める効果があります。きのこ、豆、野菜には食物繊維が多く含まれています。腸の運動を促し、有害物質を外に排出することにより、免疫力をアップすることができます。

免疫力を上げる栄養素が豊富な食材

材料 C
トマト 1/2個(くし切り)
サラダ油 大匙1/2
ブイヨン (キューブ1/2)
豆乳 160cc
塩 少々
コショウ 少々

ビタミンB...卵、納豆、乳製品、レバーなど
ビタミンC...柑橘類、野菜など
ビタミンA...卵、チーズ、緑黄色野菜など
ビタミンE...ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど
ミネラル...するめ、錠餅、牡蠣、ココアなど
タンパク質...卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆