



阪南市トータルフィットネスクラブ
072-425-6001

http://www.htfc.ecnet.jp
htfc@cyber.ocn.ne.jp

発行責任者 黒瀬 義雄

題 字久子
秋田

健康長寿(ストツプ・ザ・老化!)への道

河野 俊彦さん

厚生労働省の生活習慣病予防キャッチフレーズ

「一に運動 二に食事 しっかりと禁煙 五に薬」

今回は「五」の薬にお世話にならない為に「二」の食事のお話を紹介させて頂きます。阪南市トータルフィットネスクラブの皆さんには「二」の運動は知識・実技共に心配なく日々努力されていることと思っておりますが、食事についての情報交換は少ないと思われまますので健康長寿を全うする為の話を少しさせて頂きたいと思います。

その前に、ウォーミングアップとして・・・こんな話はごぞんじですか？

「活動派と閉じこもり派ではこれだけの年齢差！」

皆さんのようにスポーツクラブに参加し、ボランティアをしたり、いろんな趣味を持って何事にも常に挑戦しようとする前向きに生きる人は、六十代の人では実際の年齢より六・七歳、七十代の人では七・八歳若返るそうです。逆に家に閉じこもって、一日中誰とも話をしなかったり、一人で静かに何の刺激もなく生活していたりすると、六十代の人では六・七歳、七十代の人では七・八歳、年をとることもあると言っデータもありません。ですから、例えば六十歳の方だと、プラマイナス六で、五十四歳と六十六歳の格差があることとなります。是非閉じこもりず活動を続けてください。

◎本題の食事に入ります。「まごわやさしい」とはいつたいなんでしょか？

私たちが育ったこの日本の「昔からのご馳走」です。しかし、米を主食とし、「まごわ・わ・や・さ・し・い」を副食としたものから、動物性たんぱく質や脂肪を多く含んだ欧米型の食生活に変わってきました。この結果、ガン・心疾患・脳卒中・糖尿病などの「生活習慣病」が増え、勿論「メタボ」の人も増え、改めて食生活のあり方

が問題視されるとともに、食生活の改善が必要となってきています。

(ま)⇓ まめ 豆類

豆腐・味噌・納豆
豆類にはたんぱく質とマグネシウムが多く含まれています。
豆腐なら三分の一、納豆なら一パック、きな粉なら二十g

(こ)⇓ ごま

老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素
ミネラルやビタミンEが多く含まれています。

(わ)⇓ わかめ

ワカメ、コンブなどの海藻類
カルシウムなどのミネラルのほか食物繊維も多く含まれています。

(や)⇓ やさい 野菜類

カロテンやビタミンCが豊富
地元でとれた旬の野菜を十分に召し上がってください。

(さ)⇓ さかな 魚類

イワシ、アジ、サバ、サンマなどの青魚にはDHAやEPAなどが含まれており脳の働きを活性化します。一日一切れ食べましょう。

(し)⇓ しいたけ等のキノコ類

ビタミンDや食物繊維が多く含まれています。

(い)⇓ いも じゃがいも・さつまいもなどのいも類

いも類にはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富

以上は阪南市食生活改善推進協議会(阪南市保健センター内)で教わったことを掲載させて頂きました。ご存知の方も多しと思いますが参考にしてください。
申し遅れましたが小生も阪南市食生活改善委員の一員として微力ながら食生活改善のPRを中心にボランティア活動を行っています。

堅苦しい話で読み辛かったと思います。クールダウンとして小生の一番好きな歌、杉良太郎の「ボケたらあかん長生きしなはれや」「わ」(前号に歌詞掲載)を歌って終わります。

お聞かせ出来ればいいのにね

郷土はなし(第九話)

鳥取池の決壊

芝野 安秀さん

今から五十六年前の昭和二十七年七月十日午前0時頃農業灌漑用の溜池だった鳥取池が決壊し、土石流となつて下流谷間の桑畑地区を一瞬のうちに呑み込んでしまった。当時の桑畑地区は戸数五十戸人口百七十五人の小村で、このうち死者五十一人、流失家屋二十戸、半壊十戸、田畑の流出十四町歩(千四百アール)といつた大災害が起こつた。



この年は七月に入り雨の日が続き、当日から十一日にかけての雨量は四百三ミリという大阪気象台始まつて以来の記録的大雨となり、各地の溜池が溢れ市内のすべての川が氾濫し鳥取池以外にも体育館近くの蓮池が決壊したり、金熊寺川と兎砥川の合流地点あたりの堤防が決壊し南海電車の線路敷が流されレールが宙つりになるなど市内各所が惨憺たる有り様となつた。当時私は消防団員として連日行方不明者の捜索や災害復旧にあたり、十数日たつてからも海にまで流され死亡した遺体の収容をしたことが忘れられませんが、この他にも市内各所では本紙面だけでは伝えきれない程の大災害となつた。

芒種の候

肥田 正孝さん

この「わ」を皆さんがお読みになるのは七月末のことである。何月何日というデジタルな暦とともに、四季に恵まれた日本にある立春、夏至、立秋、冬至など「二十四節季」という暦で言う「大暑」(暑さが最高になる)に当たるらしい。最近ではメールでの連絡が多く、時候の挨拶などは省略されることが多い。そんな中、四月まで勤めていた会社で昨年六月上旬に、「芒種の候、益々ご清栄の段、大慶に存知上げます。」で始まる手紙を頂いた。それも若い人から。

お恥ずかしいことだが、なんと読むのか、どんな意味なのか分からなかった。インターネットで調べてみた。「ぼうしゆ」と読み、先述の二十四節季のひとつで「梅雨入りの頃、梅の実が黄ばみ、田植えが盛んになる」と書かれており、「芒種とは稲とか麦などの先端に針状のひげがある種のこと。これはこの頃、秋に播いた麦類の実が稔つて刈入れが行われる一方、稲の穂を播いて作った苗代の早苗で田植えが最盛期になるからである」と解説されていた。

当方、名前の通り、農家の息子で、今も近くにある実家の百姓の手伝いで田植えも稲刈りもする。季節感の乏しい都会の生活では芒種や白露(秋の気配が深まり、草花に露が宿っている季節)などの「二十四節季」をなかなか味わえない。幸い阪南市にいと季節の移ろいを身体全体で感じ、フィットネスクラブの活動にも身がはいります。

walking 里海公園～長松海岸を歩いて

恒例の5月のウォーキングに参加しました。お天気も良く、体育館から里海公園をぬけて淡輪公園まで行きました。一番の景観地の二つの橋からのつじは満開で見事でした。はじめて参加の方も一緒に歓声を上げて



海岸まで歩くのが今年新しく林をぬけ、海岸線を歩きました。風がなんとも心地よくさわやかでした。帰路はみさき公園の正面にまわり、歩いて体育館まで帰ってきました。もう夕方になっていましたが、一緒に歩いてくれた友人二人の足をひっぱり、足は疲れてパンパンになつても、我ながらよく歩けたと心は満足した一日でした。

HTFCのクラブのおかげで、健康に関心を持ち、多くの友人も出来ました。このクラブにはすごく感謝しています。お世話してくださる方がいればこそ成り立つクラブです。いつもありがとうございます。

ウォーキングの反省は、一人で歩いている人を見かけて声をかけたいと思いつながら出来なかったことです。勇気をだして次は声をかけたいです。

きれいな程の大災害となつた。鳥取池は戦時中食糧増産のため昭和十九年に着工し同二十三年に完成したもので戦争中の資材や人手不足から我々子供まで勤労奉仕の名目でハンマー片手に砕石に従事させられ、その土を積み重ねただけの堰堤を急造したことからの大雨でひとたまりもなく決壊したといわれて、村内に過激分子が入り責任者への追求が一時騒然となつた事件もあつた。

市内には鳥取川、山中川、兎砥川、金熊寺川がありいずれも流域の短い急流で、今では川底が見えないくらい雑草が生い茂っているが私が子供の頃は水量も多く清流で夏にはこの川で泳いだり魚釣りをしたくらいであった。

でも一旦雨が降ると今と同じで一度に水量が増し洪水となり流域の田畑を襲い被害が出て、現在の鳥取池は決壊した堰堤の約五十メートル下流に新しくコンクリート重量式のダムが建設されダム横の被害被害者の名を刻した慰霊碑が建立され、周辺に助金により多額の村費が支出されたとの記録がある。



ハーモニカを楽しもう

神野 真人さん

皆さんにとって、ハーモニカって比較的身近に感じるけれども、あまり縁のない楽器（決しておもちゃではありません）ではないでしょうか。小学校の音楽の授業で吹かされて以来、触った事のない方もいらっしゃるかもしれません。

でも、近年ハーモニカが見直され、全国にハーモニカのクラブができ、若い人から高齢者までたくさんの方が、自分なりのスタンスで楽しんでおられます。

私自身はハーモニカを先生について習ったわけでもなく、まるっきり我流ですので、人様を指導するなんて事は出来るはずもなく、ハーモニカクラブでは、みんなで楽しく、和気あいあいと楽しめればいいか……というつもりでやっております。

皆さんも心得たもので、あまり早く上手になると教える方も困るだろうと各々マイペース？で頑張っておられるようです。

ハーモニカにもいろんな種類があります。今、ハーモニカクラブで使っているのが、穴が2列に並んだ複音ハーモニカ、“長瀬剛”や“ゆず”が吹いているブルースハーブ、スライダーを押すと半音が出るクロマチックハーモニカ（スーパー等のBGMでよく流れています）、穴が4ヶしかないベビーハーモニカ（世界ではじめて宇宙へ行った楽器 1965年12月）etc…。

さて、ハーモニカは「小さな交響楽団」とも言われる楽器であることをご存知ですか。楽器の中では、比較的安価で、見てのごとく小さくて持ち運びに便利で、特に難しい練習をしなくても音が鳴り、比較的とつきやすい楽器です。色々な奏法で、何本ものハーモニカを駆使して演奏される曲を聴いていただくと、この楽器の奥の深さをご理解いただけたと思います。お家の机の引き出しに、昔吹いた事のあるハーモニカが眠っていませんか。



- 俳句
- ◇ くもの巣に 雨粒ひかる 夕やかな
- ◇ あじさいの 花柄帯に 咲かせけり
- ◇ 荒梅雨や 作務衣の宮司 走りだす
- 川柳
- ◇ 野天風呂 桧の隙間に 星キラリ
- 短歌
- ◇ 山ノ辺のラジオウオークを聞き乍ら 古き大和の 歴史知るかな

俳句・川柳・短歌



H S さん



ももちゃん



愛ちゃん



H S さん

クラブ内クラブって

私が、フィットネスクラブに入れていた頃、知らないばかりで、寂しい思いをしていました。唯一、ほっとするのは、ダイエット教室で教えていただいた、私と同じお名前の辻先生のお顔を拝見する時だけでした。クラブをやめようかとも考えました。

でも、せっかく入ったのにもう少し頑張ろうと思って、クラブ内クラブに入れていただくことにしました。

はじめに、カラオケクラブに入れていただき、クラブ指導者の西村さんご夫妻にとっても親しく、熱心に教えていただきました。残念ながら、生徒の私が下手の域をでなくて申しわけなかったのですが、おかげさまで、今でも歌は好きになりました。

次に、ゴルフクラブに入れていただきました。ゴルフ用語もわからない初心者なのに、クラブ指導者の中川さんが、丁寧に教えてくださいました。阪南ゴルフでは、まちがって、中川さんのボールを打ってしまう始末。

こんな私ですが、中川さんはじめクラブの皆さんが温かく声をかけてくださるので頑張

辻 美代子さん

られています。最近、パソコンクラブでもお世話になっております。パソコンクラブに参加すると、私からさしあげる物はないのですが、いつもなにかいただいて帰ります。指導者の團さんや杉山さんから大阪城の梅林の写真やいろいろな情報などを入れていただいて帰る時は、とてもリッチな気分です。メンバーの方々も親切に教えてくださるし、年末には皆さんお手製のクリスマスカードをいただけるのが楽しみです。

クラブ内クラブの楽しさを知ってきたらもう止まりません。

今度はニュースポーツクラブにも入れていただきました。フィットネスクラブ後にソフトバレー、卓球、ショートテニスなどのニュースポーツをします。

だんだんお知り合いも増えてきて、最近ではフィットネスに参加するのが楽しみです。クラブ内クラブの練習日が土曜日に集中しているのが辛いところですが、皆さん、よろしくお願ひします。



パソコンクラブ

ぶーちゃん

パソコンクラブの魅力はなんと言っても楽しいティータイム！勉強で疲れた頭に飲み物が染み込む。「はぁ〜」っとため息にも似た深呼吸。そして「ここ、解らへんねん」と誰かが言うのとそれに反応して「うん！私も」っと限りなく広がるお喋り。

同じことを何度繰り返しても硬くなった頭にはなかなか浸透しない。この前やったのに・・・復習しないとまるっきり始めからやり直すハメに。しかし、反省の色もなく毎回これの繰り返し。

そんなこんなでも少しは進歩も。「出来たーっ！」と悲鳴に近い声を出し大喜び。解らないところが出来た時はすごいことでも成し遂げたような、少し頭が良くなったような気分。

いま、パソコンクラブでは「Windows Vista」という新しいソフトがインストールされたパソコンを持つ人が増えて、それまでやっていた「Windows XP」というソフトで全員が同じことを勉強することが難しくなった。そこで「Vista組」と「XP組」に別れて勉強している。

それにしても・・・こんな私達を教えてください先生は・・・苦労が絶えないだろうなあ〜

★ **フィットネスクラブに入会して** ★ S・Sさん

私は平成十九年の七月末に、コウノトリで有名な兵庫県豊岡市から箱の浦へ引っ越して来ました。「リビングから海の見える場所」が私の夢でしたので、実現出来なくても満足しています。

ふとしたきっかけでフィットネス会員の方と知り合いました。もともと運動の好きな私でしたのですぐに入会をお願いしましたところ、ほどなく快諾の返事をいただき十月から入会しました。

何も分からない私を、その方は優しく手取り足とり教えて下さり、また色んなお友達も紹介してもらい感謝・感謝！

中年？になってからの引越は友達も誰も居ないし、地理も分からないので不安でいっぱいでしたが優しい人に会えてラッキーでした。

それからパソコンクラブとウオーキングクラブにも入会させて頂き、友達の輪も広がって楽しい日々を送っています。

友達の輪は「心の宝」です。

これからも阪南人として明るく元気で生き生きと過ごしたいと思っています。

ひとくちメモ

ぬか漬ける人知っておこう〜！
ぬか床にひと工夫 S 子 さん

3kgのぬか床に備長炭または竹炭（オガライトはダメ）10cmほどを砕いたものと卵殻5個分を砕いて入れる。
これだけですっぱくならないし虫もわかない！！
夏場でも冷蔵庫は必要なし！

★ **「パルティオゴルフ」に参加して** ★ K さん

五月晴れの気持ちいいお天気五月十七日、ちよつと紫外線を気にしながらグラウンドゴルフを楽しみました。ルールも分からないままスタート、最初はとんでもない所にボールが飛んで行って大笑い！！

次はホール目掛けて打つが、なかなかホール近くまで来てすんなり入らない。

結構難しい。やっとなんか打ってホールに入る。

今度こそは、真つすぐボールがホールに向かって進んでくれたなあ・・・と思ったらホールインワン。

本当にマグレだけ嬉しかった。チームの皆さんも自分の事のように喜んで下さった。

次もまた頑張ろうと力が入りすぎて、残念な結果だった。また次回も是非参加したいと思いましたが、とっても楽しい時間を過ごせた事に感謝です。

色々準備をして下さった掃除当番の方、役員さん、ありがとうございました。