

つかさ会 会報

Vol.79
2012.11 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

今年は、寒さが山より一気に下りてくるそうで、紅葉が見事だと言われています。岐阜市のなかでも自然を美しく感じられる「岐阜ファミリーパーク」、11月4日の「ウォークラリーの日」には、見事な紅葉が見られるはず。散歩するだけでもところが軽くなりそうですね。



そして会場では「市民ふれあいフェスティバル」が開催されています。ふれあい動物園（ポニー乗馬体験、ウサギ、ヒツジなど）が来ますし、自然体験コーナー（紙コマ、紙とんぼ）、大しゃぼん玉など盛り沢山の内容です。遊具広場も充実しています。お弁当を持って、お子さんまたはお孫さんも一緒に来られては如何でしょうか。ご希望があれば、小学生以上は遊具広場でスタッフが預かる事が出来ます。つまり午前中皆さんが歩いている間は、お子さんは遊具などで遊んでいて、昼食の時間が来たら、芝生のところへスタッフが連れて行きます。午後はお子さんと一緒に歩くもよし、もう一度広場で遊ぶも良しです。お子さんも大喜びです。

追加の案内を同封いたしましたので、期限を過ぎていても、申し込みしてくださいね。

今月号の『さかえ』では、特集“腹囲 3cm、体重 3kg 減らそう！(P8)”を読んでみてください。前半の医師の記事は解説が理屈ばかりですので、眠くなった方は Q4 から読みはじめてください。 「みたらし団子 1 本 = 150kcal = 60 分間歩く」も判り易いです。体重 3kg 減らすのは大変ですが…まずはチャレンジ！ “鉄人だより (P14)” の最後のところの記載で、「妻は北海道旅行の前に体重を 3kg 減らしてから出発する」とありますがこれも一手ですよ。確かに旅行に行くと体重が増えます。普段より歩いているはずなのですが…不思議です。

特別企画“知っておきたい防寒対策 (P34)” は内容が盛りだくさんです。運動の注意事項、低温やけどに注意（ヒーターや電気毛布も）、インスリン保管方法（冷たいインスリンは痛い）、自己血糖測定の際は温度とミカンに注意、冬の感染症の注意点（インフルエンザの予防と治療）について、ヒートショックについて（大切ですよ）、とてもよくまとめてあります。イラストもいいですし是非しっかりと見てくださいね。

“郷土料理 (P7)” では、岐阜県の「柿なます」の紹介がされています。執筆されている荒川先生は、つかさ会で大変お世話になっている方です。このように秋の味覚を上品に楽しむのもいいですよ。



采月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地