

緑地新聞 3月号



3月のお知らせ

- 1日(日) ~ 15日(日)・・・野鳥の写真展
- 8日(日)・・・探鳥会 野鳥観察
- 19日(木)・・・栄養セミナー

筑豊緑地初の試みです。健康に役立つ情報を今後も定期的に発信して参りたいと思いますので、興味のある方は是非ご参加ください。まだまだ参加可能ですので、お待ちしております。

26日(木)・・・春の健康体験レッスン
 <操体法によるセルフゆがみ改善・体幹力アップ>

3日(木) 12日(木) 19日(木)・・・
 香春町水泳教室 25Mプール 1、2コース占用
 21日(土) 春分の日・・・祝日営業(閉館17:00)

8日の探鳥会は気持ち良く晴れて、かわいい鳥たちを見ることができ、またその鳥たちの特徴など、お話を聞いて、おもしろかったです。



魚缶の6大栄養素

魚缶を汁ごと使って元気になる～



魚缶は生魚より栄養価が高いついて知ってましたか？
 内臓を取り塩水と一緒に詰められ加圧加熱が施されるので栄養は丸ごと。中は真空なのでDHAなども酸化しないで、汁にもその栄養素が溶けています。

ビタミンB群・・・細胞の新陳代謝を活発にし、肌や髪もツヤツヤに。ホルモン分泌を調整し、若々しさもキープ。
 ビタミンE・・・体の酸化を防止する。老化や病気の原因になる活性酸素を抑え、老化やガンの予防に効果。
 カルシウム・・・骨を丈夫にする。骨まで軟らかくなっているの、まるごと食べられます。イライラ防止。
 DHA・・・青魚に含まれる脂肪の成分で、脳の細胞膜を柔軟にする。血管をしなやかにする。血液や栄養が脳内にスムーズに運ばれ、脳細胞が活性化。認知症の予防や改善。

アスタキサンチン・・・脳が若返る。サケ缶に含まれる。カロテンの10倍以上の抗酸化力。アンチエイジングに効果。たるみ防止、美白効果。
 EPA・・・血管を若くする。血管の老廃物を取り除き血管壁を柔らかくしなやかにし健康的な血管に。中性脂肪も減らす。

免疫力アップ さんま水煮缶+にんじん さんまとにんじんのシリシリ

材料
 サンマ水煮缶
 にんじん
 あさつき
 しょうがの薄切り
 酢
 塩コショウ
 サラダ油

作り方
 にんじんは5センチ長さの千切りにする
 あさつきは5センチ長さに切る。
 フライパンにサラダ油でしょうが、にんじんを炒め、あさつきとさんま缶を汁ごと加え、酢、塩コショウで味を整える。

前略、春が近い事を何となく身体が教えてくれます。朝の起床が少し楽になりました。さて、筑豊緑地公園内のプールを、初めてお尋ねしたのは、平成二十三年十二月二十五日・年末最終日の日でした。その時のスタッフの方々の対応にとても感動しました。ハンサムな工藤さんが、多目的ルームの使用方法、そして「サウナ室(浴場)等の案内をして頂きました。ある時、上司より「藤井ちゃん何か運動していますか？」そして会社の増進センター(健康保険組合)の温水プールに通いだしたのが五十一歳の時でした。やがて平成二十三年九月を持って閉館(老朽化)後、何としても水泳の気持ち絶ち難く、桃園&若松市民プールに足を運ぶ。ここで、啞然とする。吾等のような障害者対応なし(設備的)また、来てある人達にも思うところあり。日々、淋しい思いを募らせていました。家内を亡くして、まだ二年少しかったです。家内の弟と何かの話のついでに「兄ちゃん、筑豊緑地公園にプールがあるばい」って教えられて、何度か筑豊ハイツを利用した時に横にある建物を思い出した。そして、皆さんに廻り逢う事になった。気持ち良く泳げるプール一番助かったのは、やはり「多目的ルーム」そして、車イスが常設してある事。今迄のプールは、全て更衣室から片足でプールサイドまで跳んで行って泳いでいました。段々と歳を重ねるにつれ、危なっかしい行動でした。そんなことが一挙に解決した。楽しく利用させていただきます。感謝です。有難うございます。

藤井 正典

今年は春の訪れが少し遅いようですね風邪をひかれて、お休みされてる利用者方も多く見うけられました。みなさん、春野菜を取り入れて免疫力をつけましょう(^ ^) また、施設ご利用の大村様より高知龍馬マラソン、橋口様より、みやま市清水山ロードレースの完走証を掲示板に貼らせていただいています。また、藤井様からのお手紙を掲載しております。

