



晴嵐かなざわ

第57号

平成25年9月 発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ

今年は、残暑が厳しくとても暑い日が続きました。暑さで、体力も食欲も落ちてしまいました。これからは食欲の秋になりますが、その前に、夏の疲れをとる食事のポイントを紹介します。

《夏の疲れを取るための食事のポイント》

◇キーワードは、「オサカナスキヤネ」

- オ お茶・・・抗酸化、殺菌力
- サ 魚・・・IPA・DHA で抗酸化（野菜やねぎ類と組み合わせると効果的）
- カ 海藻・・・食物繊維で血管やお腹の掃除
- ナ 納豆・・・ナットウキナーゼ、イソフラボンで血流改善
- ス 酢・・・クエン酸が血のかたまりを作りにくくする
- キ きのこと・・・食物繊維で血管やお腹の掃除、対抗力アップ
- ヤ 野菜・・・食物繊維で血管やお腹の掃除、抗酸化ビタミンが豊富（特に緑黄色野菜）
- ネ ねぎ類・・・アリシン（辛味成分）で血栓予防、血流改善



大切なのは、規則正しい生活と栄養のバランスですね。
早めに、夏の疲れを取りましょう！



いきいき夏の芸能まつりを開催しました。

8月3日（土）・4日（日）いきいき夏の芸能まつりを開催しました。来場者は2日間で374名を数え、大広間では大勢の方が、歌や踊りの演芸を楽しまれました。

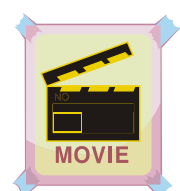


☆いきいき映画祭のご案内☆

日時：9月18日（水）13：30～15：00

場所：4F大広間

上映：『男はつらいよ 寅次郎相合い傘』



9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 いきいき健康 チェック	6	7
8	9	10 健康相談	11	12 消防音楽隊	13	14
15	16	17	18 いきいき 映画祭	19	20	21
22	23	24 大広間座談会 健康相談	25	26	27 さくら保育園 発表会	28 休館日
29	30					

☆ 横浜市消防音楽隊コンサート

敬老週間イベントとしてコンサートを開催
します。懐かしい曲を存分にお楽しみ下さい。

晴嵐かなざわ 4階大広間

時間：13：00～14：00



★ いきいき健康チェック

いきいきセンター3階

時間：12：00～13：00

血圧測定、介護予防に関する相談等

★ 健康相談

森先生による血圧測定と健康相談

3階事務会議室 13：00～14：30

大広間健康生活座談会
体力測定③・かもめ体操



ほら、
よこはまは
あったかい

健康と福祉の増進、いきがいつくりに貢献する

老人福祉センター 横浜市晴嵐かなざわ

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号
(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

