



「友・遊学園」第1回【腸活】～腸を整え、身体の不調を改善しよう



講師：秋元 一枝 先生

今回、60歳以上の方への腸活セミナーということで話をさせていただきました。

健康と美のかなめは腸が鍵をにぎっています。腸内環境を整えることで、便秘や冷え性などあらゆる不調がよくなり、

大きな病気をも防ぐことができます。それが食生活です。

平均寿命が年々伸びてきている中、大切なのは健康寿命です。健康でいられる期間を延ばすことで、これからの人生も豊かで楽しいものになります。何歳からでも腸内環境を整えることはできます。毎日の食事を見直すことで健康な体を手に入れて欲しいという思いで、話をさせていただきました。

私は腸と出会い、体の改善だけでなく、心の安定も手に入れました。腸と食のすごさに魅了されたたくさんの方々に広めたいと、講師の活動をしています。講師業とサロン業で、女性を美しく、そして、健康な体作りのお手伝いをこれからもしていきたいと思っています。

今回、主催して下さった皆様、参加して下さった皆様ありがとうございました。



【明るいまちづくり・表彰】郡山市明るいまちづくり「推進賞」受賞おめでとうございます！

「推進賞」とは、地域社会で社会奉仕活動を地道に行っている個人に対して表彰されるものです。今年度、桑野地区では、以下の5名の方々が、受賞されました。後ほど、桑野地域公民館で賞状の伝達式を行う予定です。

| お名前 | 活動歴 |
|---------|---|
| 仲田 健 様 | 桑野西元気会長(老人クラブ・H22～現在) 明るいまちづくり桑野支部生活環境浄化部、スポーツ・レク部会 |
| 高橋 雅和 様 | 柏山町内会副会長(H20～R元) 明るいまちづくり桑野支部スポーツ・レク部会副部長 |
| 飯村 信史 様 | 明るいまちづくり桑野支部スポーツ・レク部会副部長(H27～現在) |
| 須藤 秀治 様 | 市青少年健全育成協議会桑野地区協議会長(H24～現在) 明るいまちづくり桑野支部文化活動部会部会長、担当理事 |
| 星 康喜 様 | 桑野西町内会副会長(H23～現在) 市交通安全協会桑野支部庶務(H22～現在) 明るいまちづくり桑野支部生活環境浄化部副部長、スポーツ・レク部会 |



はんぶんこ

さく：もり きょうこ



小さいお子さん向けの絵本になりますが、淡い色彩で温かみがあり、ほんものそっくりな絵は、子どもも大人もみているだけで楽しめます。

おいしそうなのが次々と登場するので、読み終わると、おなかが空いてしまいます！
なにか「はんぶんこ」できるものを用意しながら、読み聞かせをするのも楽しいかもしれませんね。



「友・遊学園」第2回 【楽しく生きるための終活】

講師：遠藤 明美 先生



6月2日(木)に「人生を楽しむための終活・自分らしく生きる 10のこと」という内容で、「終活」について、話をさせていただきました。

最近では、「終活」という言葉もみなさんが知る言葉になってきました。しかし、「終活」と聞くとお葬式などマイナスのイメージがあり、まだまだ、実際に終活をしているという人は、少ないようです。「終活」の内容を理解すれば、必ず、人生を楽しむことができるはずです。エンディングノートは、自分のためだけではなく、残された人が困らないように手助けしてくれるものです。加えて、世の中はIT化が進んでいます。デジタル遺産についても、しっかり考えなければならぬ時代になってきました。自分ができる範囲で、「終活」をしてみたいはかがでしょうか。

自分らしく生きる 10のこと

SYUKATU

1. 必要なモノ・不要なモノ
「1500点」一人が所有するモノの平均数です。みなさんは、どのくらいのモノを所有していますか？ そのモノの用途を理解していますか？ 一人一人付けの方法は違います。また、整理収納に必要な能力にも違いがあります。自分にあった方法を見つければ、生活しやすい安全な環境になるはずです。

2. 探しモノをしている時間
「150時間」これは、1年間に探しモノに費やす平均時間です。モノを多く所有してれば、欲しいモノが見つからないのは当たり前です。

3. 収納術
目的ごとにまとめる 使ったモノは右に戻す ワンタッチで使用できるようにする 透明な入れ物にモノを入れる 思い出せる

4. 保管場所は変えない
使い慣れた収納場所は、変えないようにしましょう。収納場所を変えると「あれ？ここにしまっておいたのに無い？？」・・・泥棒!! こんな事になりかねません。場所は変えずに、モノの数を減らしましょう

5. 動線を確保する
緊急事態の時、動線は確保できていますか？ 地震！家で一番安全な場所まで移動できるようにしましょう。救急搬送！救急隊や機器などが入れられるようにしましょう。

6. エンディングノート
誰かに読んでもらうことを前提に書きましょう。ノートに法的な効力はありません。情報を定期的に更新することは大切な事です。エンディングノートには、自分の名前・書いた日付を必ず書きましょう。

7. デジタル遺産
パソコンやスマホの持ち主であるあなたが亡くなったとき、デジタル機器に入っている情報は「デジタル遺産」となります。スマホのロック解除方法の情報を、エンディングノートに記載し、ご家族に残しましょう。

8. ID(アカウント)・パスワード
ID(アカウント)とは、ログイン(場所に入る)為の権利の事です。パスワードとは、ログインする為の権限(確実な利用者であること)です。家族が解るようにエンディングノートに記載しましょう。

9. 写真整理
写真は、あなたが歩んできた日々が蘇ってくる大切な思い出が詰まった宝物です。写真を見ることで脳が活性化し、認知症を予防する心理療法にもなります。みなさんは、昔の写真を見ていますか？ スマホが普及した今、写真をデジタル化することでいつでもどこでも写真を見ることが出来るようになります。

10. 葬儀
遺影にするための写真を持っていますか？ 葬儀の方法は決まっていますか？ 永代供養 手元供養 樹木葬 海洋散骨など 葬儀の費用を手配できるようになっていますか？ お墓の管理について話したことはありますか？

人生を楽しむための終活

できる範囲でやってみよう！

