

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



= 社会行事 = ・7日 七夕 ・18日 海の日  
・23日 土用丑の日

= 地域行事 = 夏祭りは中止・10日 参議院議員選挙

現在の会員数	合 計	男	女
当 月	93	44	49
前 月	93	44	49
増 減	0	0	0

= 季節の風物詩 =

★土用の丑の日に「うなぎ」を食べる意味・由来、昔は季節の変わり目にさまざまな禁忌や風習がありました。特に夏の土用は梅雨明けと重なるため、衣類や調度品などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、梅干し・うどん・瓜など「う」のつくものを食べて食い養生をしたりするようになりました。うなぎもまさに「う」のつく食べ物で、夏バテ防止に役立ちます。



7月	日	曜	時 間	場 所
役員会	19	火	10:30~	第1集会所
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	1 7 15 22	金木金金	13:00~	第1洋室
清 掃	3	日	7:00~	第1公園

活動中止 (月例会・カラオケ・民謡・ボッチャ)

《エル・エル俳句》

刈り込まれ 切りこまれても 七変化 (益之助)  
風鈴の音に 癒さるる 夕べかな (たたえ)  
緑陰に ほっと一息 石畳 (すだち)

6月 例会中止 ★ 7月 例会中止  
\*6月誕生者(3名)に祝い品お届け  
『熱中症にはくれぐれもご注意ください』

… 《 熱中症の予防・対策 》 …

『暑さを避ける、身を守る』

- ★室内では = ・扇風機やエアコンで温度を調節  
・遮光カーテン、すだれ、内水を利用  
・室温をこまめに確認
- ★屋外では = ・日傘や帽子の着用  
・日陰の利用、こまめな休憩  
・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ★身体の蓄熱を避ける為に =  
・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用  
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



7月 生まれの方々 (敬称略)

岸田 淳子 井関 明  
芹沢いち子 下平 雅子  
織田村佳之 和田 敬子  
町田キミ子 野間 壽恵

『こまめに水分補給を』

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

環境省熱中症予防情報サイトより

《会員投稿》 シニア世代の低栄養予防について

本年度の横浜市シニア大学を受講し会員の皆さんに知っておいて欲しいことを纏めました。先ず、「健康寿命を延ばしましょう」と言われておりますが健康寿命の意味はご存知ですか？これは「介護」を受けない「年齢」の事です。介護が始まると長くは生きられないようです。酷な言い方ですが一般的に男性は9年、女性は12年だそうです。では、どうすれば延ばすことができるのか、鍵は「筋肉」の減少を止めることです。そのためにはしっかり「たんぱく質」を摂ることが必要です。たんぱく質は1食20gが目安です。たんぱく質は一度の食事に偏らず、毎回の食事から一定の量を摂ることが大切です。又、「ビタミンD」を摂ることで筋肉量の維持や増加、骨粗しょう症・骨折予防に寄与している可能性が考えられています。たんぱく質:牛乳1杯200mlで6.6g、ゆで卵1つで6.2g、まぐろ赤身5,6切れで26.4g、豚肉ロース70gで12.8g、卵かけご飯で10g、納豆ご飯で8.8g、ヨーグルト99kcalで10.2g等が一例です。ビタミンD:きのこは、ビタミンD、ビタミンB群、食物繊維が多く含まれています。乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)や1日1回果物(缶詰、ジュースなどもOK)も忘れずに！！ 食事や水分をしっかりとり健康寿命を延ばし楽しい人生を歩みましょう。

