



ひまわり通信

時計草 8月を代表する花

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO16
2016年8月



恒例の健康チェックを行いました

7月10日(月)第二住宅集会所にて、ほくせつ医療生協のスタッフの協力で健康チェックを行いました。

今回は尿検査がないので残念だとの声も聞かれましたが、体脂肪、骨密度検査など日頃気になることをなどお話しいただくことができました。

骨密度は加齢とともに減り、増えることはありません。いかに、骨量の減るスピードを抑えるかが重要となります。骨量を減らさないための3ヶ条

- ① カルシウムの摂取 1日600mg
- ② ビタミンDの摂取
- ③ 1日30分程度のウォーキングを心がける

ちなみにカルシウムの1日600mg摂取は牛乳200mlがんとどき1個、小松菜1/4束でOKです。感嘆にクリアできそうですね。

ビタミンDは毎日規則正しく日光に当たっていれば食事から摂る必要はないようです。

日光に当たって30分程度のウォーキングを心がけることで②③はクリアです。

規則正しい食事と生活が暑い夏を乗り切るポイントのようです。お身体にご自愛されて夏休みをお過ごしください。



お誕生会に美味しいケーキをつくってくださいます。

新入調理スタッフさん紹介

調理スタッフとして5月からお料理を担当している富士環です。夫と小学生のこども2人の母です。住まいは茨木市です。

食べることが好きです。自分で作ることも好きです。

子供が幼稚園に入り少し時間もできたのでイタリアン料理のお店で主にデザート、お菓子担当で働いていました。本を読んだ独学が多かったのですが腕を磨くために現在はJAPAN HOME BAKING SCHOOLでパン講師の資格取得のために勉強中です。食べて健康になるをモットーにひまわりで料理を作っていけたらなと思っています。

先の国会で安保法制が強行採決されたときに京大有志の会が出された声明文の一部です。8月という月に改めて考えてみたいですね。

戦争は、防衛を目的に始まる。
戦争は、兵器産業に富をもたらす。
戦争は、すぐに制御が効かなくなる。

戦争は、始めるよりも終わるほうがむづかしい。
戦争は、兵士だけでなく、老人や子どもにも災いをもたらす。
戦争は、人々の四肢だけで亡く、心の中にも深い傷を負わせる。

精神は、操作の対象物ではない。
生命は、誰かの持ち駒ではない。

海は、基地に押しつぶされてはならない。
空は、戦闘機の爆音に消されてはならない。

血を流すことを貢献と考える普通の国よりは、知を生み出すことを誇る特殊な国に生きたい。