

徳重地区会館だより

第47回発行

平成27年2月1日

日頃より徳重地区会館をご愛顧いただきましてありがとうございます。
新年を迎えて早1か月、皆様にとってスタートのこの1か月はいかがだったでしょうか。
地区会館としましては運営管理5年目の総括を行い、新たな年度に向けて問題点を洗い出し、その改善策を検討して更なるサービスの向上を図っております。
今までに頂いたご意見の中には、かなり厳しい内容のものがあったり、我々が想定すらしていなかったりしたものが
ありました。
これからも、一層真摯で謙虚な態度で運営に携わって参る所存でおります。
ところで、2月の大きなイベントと言えば『節分』と『バレンタインデー』ですね。
『節分』については後ほど詳しくご説明いたしますのでここでは『バレンタインデー』に関するうんちくを一つ。
日本では1970年代後半から定着し始め、諸外国ではチョコレートを贈るという風習は無く、日本独自の習慣と
言われています。
ちなみに、サウジアラビアでは宗教観の違いから『バレンタインデー』を祝うことは違法行為とされています。
『バレンタインデー』に対し『ホワイトデー』も定着していますが、これは全国飴菓子工業協同組合の発案による
ものであり、1980年に大々的なキャンペーンが行われ今日に至っています。

徳重地区会館 館長



『節分』の意味と由来



※ 「節分」とは、本来は春夏秋冬の季節の変わり目のことを言いますが、とりわけ重要視される「春」の始まりである「立春」の前日である2月3日がクローズアップされるようになりました。

なお「豆まき」については、昔京都に現れた鬼の目に豆を投げつけて退治したという話から、「鬼＝魔」であり、魔を滅するという言葉から「豆」をまくようになったそうです。

一つ注意が必要なのは、「豆まき」用の豆は必ず煎った大豆であることです。

なぜなら生の豆はそこから芽（魔）が出て来てしまうからです。

お問合せ

名古屋市徳重地区会館 受付窓口

住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字徳重18番地41 (ユメリア徳重内)

TEL/FAX 052-878-2055

E-mail otoiawase@tokushige-chikukaikan.jp

URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

お知らせ

緑区政運営方針を下記の市ウェブサイトに掲載しています。

また、徳重支所でも配架していますので、ぜひ、ご覧ください。

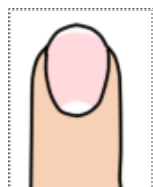
<http://www.city.nagoya.jp/midori/category/151-5-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



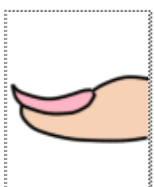
暦の上ではもうすぐ立春を迎えようとしてますが、まだまだ寒い日が続きますね。
 体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか？
 ここで健康に関する話題をいくつかご紹介したいと思います。

簡単にできる健康チェック

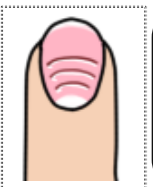
爪



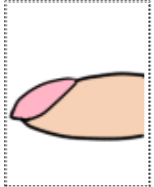
〈白っぽい爪〉
 女性に多く、鉄分不足の為貧血の疑いがあります。鉄分補給が必要。



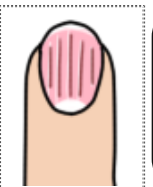
〈スプーン爪〉
 白っぽい爪同様、鉄分不足の為貧血の疑いがあります。鉄分補給が必要。



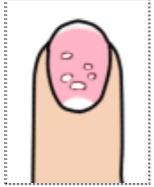
〈横線がある〉
 不規則な生活や偏った食生活で出やすくなる。



〈ばち爪〉
 爪甲が丸く大きくなる。肺気腫や気管支炎、肺がんの疑いがあります。病院で相談しましょう。



〈縦線がある〉
 加齢による老化現象が原因。過度のストレスや睡眠不足・過労でも起こる事があります。



〈白斑点がある〉
 カルシウム不足や神経性の過労が原因。また糖尿病・肝硬変、腎炎の疑いがあり。斑点が少量なら心配なし。

舌



白っぽい舌 ……爪と一緒に、貧血の可能性がります。
 真っ赤な舌 ……血液中の水分が不足しています。発熱時も赤くなります。
 赤黒い・紫・斑点 ……血行障害の可能性がります。
 大きくて分厚い ……水分や脂肪が体内に溜まっています。
 薄い ……栄養不足。食生活を改善する必要があります。
 柔らかい ……抵抗力が低下。十分な栄養補給と身体を休める事が必要。



乳酸菌と免疫力の関係

最近メディアで、乳酸菌を体に取り入れることで風邪やインフルエンザの予防になるという話題が取り上げられています。

なぜ乳酸菌が免疫力を高めるのでしょうか？

腸は第二の脳と言われ、ストレスなど様々な精神状態と密接な関係にあります。緊張するとお腹が痛くなったり、環境が変わると便秘になったりといった経験をされた方も少なくないのではないのでしょうか？

ストレスは免疫力を低下させる大きな原因の1つです。腸内環境を整えることが健やかな毎日を過ごす近道と言えるでしょう。腸内に善玉菌が増えると免疫活性物質の分泌を促してくれるそうです。

多くの企業が様々な機能性ヨーグルトを発売しています。自分にあったものを探してみたいはかがでしょうか？



毎日の朝食に加えているメニューです。体を温める効果のある生姜との組み合わせで風邪を撃退しましょう！
 手作りのジンジャーシロップは紅茶に入れたりアイスクリームにかけたり様々活用できます。ぜひお試しください。



〈材料〉（作りやすい分量）

無糖プレーンヨーグルト ……お好みの分量
 生姜 ……一かけ
 はちみつ ……生姜が浸かる分量

〈作り方〉

- ①生姜をよく洗い皮ごと薄切りにし清潔なビンに入れる。
 生姜が浸かるくらいのはちみつをかけて一昼夜おく。
- ②お好みのヨーグルトにかける

☆普通のヨーグルトにかけても美味しいですが一晩水切りするとクリーミーな食感になり、よりデザート感が楽しめます。

※水切りヨーグルトの作り方

清潔なザルにキッチンペーパーをしき一晩おく。
 コーヒードリッパーに紙フィルターをして作る方法もあります。
 出てきた水分は乳清といい栄養豊富なので、ジュースで割ったり牛乳で割って飲むのがおススメ。砂糖はお好みで。



【2月のスケジュール】

※月曜日、祝日は休館日です。
 ※地区会館主催ではありません。
 ※情報開示を了承された利用者のみ連絡先をご案内しています。

	火	水	木	金	土	日
						1
体育室						・予約抽選会 ・卓球 ・バドミントン ・社交ダンス
その他の部屋						・ヨガ ・調理 ・書道 ・演劇 ・ダンス ・英会話 ・研修会 ・セミナー
	3	4	5	6	7	8
体育室	・高齢者機能検診	・高齢者機能検診	・卓球 ・体操 ・健康講座 ・バドミントン	・卓球 ・ソフトバレー ・インディアカ ・バドミントン	・バドミントン ・障害者福祉講演会	・卓球 ・バトン ・バドミントン ・社交ダンス
その他の部屋	・ヨガ ・速算 ・ダンス ・絵手紙 ・アロマ教室 ・幼児教室 ・グラスアート ・和菓子教室 ・かきかた教室 ・ママ向け講座	・ダンス ・折り紙 ・英会話 ・パレト ・リトミック ・韓国語 ・音読教室 ・ベビーダンス ・乳幼児健康診査 ・フラワーアレンジメント	・パレエ ・着付 ・音読教室 ・ヨガ ・公文書写 ・空手 ・着物リユース委員会 ・エクササイズ ・乳幼児健康診査 ・ベビーマッサージ ・健康体操とダンス ・英語で武道と大人太極拳	・ダンス ・学研 ・みそ作り ・お茶 ・アロマ教室 ・調理 ・アフリカ太鼓 ・着付 ・ボードゲーム ・速算 ・おやこリトミック ・太極拳 ・カルトナージュ ・フラワーアレンジメント ・お話しボランティア勉強会	・空手 ・将棋 ・調理 ・ダンス ・麻雀 ・打合せ ・笑いヨガ ・ヨガ勉強会 ・子供いけ花 ・カラオケ勉強会 ・かきかた教室	・講座 ・演劇 ・書道 ・麻雀 ・ダンス ・ランチ会 ・ボードゲーム ・親子リトミック ・御苦勞さん会 ・住宅のためのFP勉強会
	10	11	12	13	14	15
体育室	・卓球 ・バドミントン ・インディアカ	休館日	・高齢者機能検診	・高齢者機能検診	・バドミントン ・高齢者機能検診	・卓球 ・バレー ・社交ダンス
その他の部屋	・お花お茶 ・詩吟 ・健康講座 ・学研 ・アロマ教室 ・速算 ・グラスアート ・水彩画 ・英会話体験 ・ダンス ・クラフト手芸 ・太極拳 ・親子イベント ・かきかた教室 ・プリサージュ&アレンジメント		・ダンス ・空手 ・健康講座 ・調理 ・公文書写 ・説明会 ・写真クラブ ・エクササイズ ・子育て勉強会 ・ベビーマッサージ ・プリサージュ&アレンジメント ・英語でカンフー大人太極拳	・着付 ・速算 ・ダンス ・学研 ・研修会 ・書道 ・勉強会 ・ヨガ ・音読教室 ・調理 ・アフリカ太鼓 ・ボードゲーム ・親子リトミック ・健康体操とダンス ・フラワーアレンジメント	・水墨画 ・空手 ・セミナー ・茶道 ・ランチ会 ・会合 ・笑いヨガ ・ダンス ・児童英語 ・お茶練習 ・かきかた教室 ・お絵描きセラピー ・笑いヨガリーダー養成講座	・ダンス ・演劇 ・パレエ ・書道 ・講演会 ・麻雀 ・英会話 ・学習会 ・腸の勉強会 ・和菓子教室 ・親子リトミック ・外壁塗り替え
	17	18	19	20	21	22
体育室	・バドミントン ・ソフトバレー ・「認知症ってなあに？」	・卓球 ・ミニバスケ ・バドミントン ・インディアカ	・体操 ・健康講座 ・バドミントン ・ソフトバレー	・卓球 ・バドミントン ・ボランティアフェスティバル	・卓球 ・バドミントン ・ボランティアフェスティバル	・卓球 ・バドミントン ・子育て講演会
その他の部屋	・学研 ・お茶 ・ダンス ・習字 ・絵手紙 ・速算 ・太極拳 ・詩吟 ・英会話体験 ・無料相談会 ・かきかた教室 ・乳幼児健康診査 ・ベビーマッサージ	・折り紙 ・ヨガ ・ダンス ・多言語 ・気功 ・囲碁 ・音読教室 ・茶道 ・速算 ・いきいき教室 ・英会話 ・ママ向け講座 ・韓国語 ・わらべうた研究会 ・ベビーマッサージ ・パレトエクササイズ ・フラワーアレンジメント	・公文書写 ・パレエ ・ヨガ ・健康講座 ・空手 ・着付 ・エクササイズ ・説明会 ・乳幼児健康診査 ・古ざりリフォーム ・健康体操とダンス ・アクセサリー教室 ・対面読書ボランティア研修 ・英語でカンフー大人太極拳	・ダンス ・学研 ・太極拳 ・着付 ・演劇練習 ・速算 ・公文書写 ・調理 ・ボードゲーム ・速算 ・おやこリトミック ・ヨガ ・フラワーアレンジメント ・ボランティアフェスティバル ・プリサージュ&アレンジメント	・麻雀 ・将棋 ・ダンス ・空手 ・打合せ ・会合 ・セミナー ・笑いヨガ ・演劇練習 ・アフリカ太鼓 ・かきかた教室 ・ボランティアフェスティバル	・パレエ ・お茶 ・ダンス ・書道 ・太極拳 ・調理 ・和菓子教室 ・ボードゲーム ・国保・後期高齢検診 ・市民がん検診 ・国保特定保健指導
	24	25	26	27	28	1
体育室	・卓球 ・バドミントン ・ソフトバレー	・卓球 ・バレー ・ミニバスケ ・バドミントン	・卓球 ・体操 ・バドミントン ・インディアカ	・卓球 ・バドミントン ・ソフトバレー	・卓球 ・ミニバスケ ・予約抽選会準備	・予約抽選会 ・卓球 ・バドミントン ・社交ダンス
その他の部屋	・お茶 ・お花 ・ダンス ・詩吟 ・太極拳 ・速算 ・幼児教室 ・学研 ・アロマ教室 ・クラフト手芸 ・和菓子教室 ・カルトナージュ ・ベビーマッサージ	・バトン ・ダンス ・速算 ・パレエ ・ヨガ ・ダンス ・尺八 ・健康講座 ・調理 ・音読教室 ・空手 ・公文書写 ・着付 ・エクササイズ ・着物リユース ・花嫁アドバイス講座 ・フラワーアレンジメント	・パレエ ・ヨガ ・ダンス ・尺八 ・健康講座 ・調理 ・音読教室 ・空手 ・公文書写 ・着付 ・エクササイズ ・着物リユース ・英語でカンフー大人太極拳 ・プリサージュ&アレンジメント	・ヨガ ・速算 ・着付 ・学研 ・ダンス ・習字 ・勉強会 ・調理 ・アフリカ太鼓 ・おやこリトミック ・健康体操とダンス ・フラワーアレンジメント ・保健所ボランティア ・スキルアップ研修	・空手 ・麻雀 ・演劇 ・ダンス ・パレエ ・打合せ ・笑いヨガ ・児童英語 ・ベビーダンス ・おこしもづくり	・ダンス ・和菓子教室 ・腸の勉強会 ・ボードゲーム ・保険無料相談会