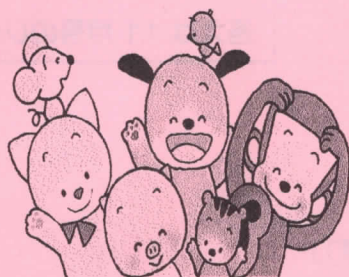


宮崎市レクリエーション協会は、みなさんの「生き生き活動」を応援します！

レク通信 284号

2022(令和4年) 10. 1



宮崎市レクリエーション協会

事務局：宮崎市大字加江田5047-9

電話：090-5745-9494

FAX：0985-65-2104

HPは「宮崎市レクリエーション協会」で検索

みなさま、こんにちは。長く過酷な夏でしたね。今も日中は夏のような暑い日もありますが、日が落ちるのがずいぶん早くなってきました。

秋に向けて、夏の疲れをリセットしたいところ。「身体を冷やしすぎないように」「あたたかい料理を味わい」「軽い運動で適度に汗をかく」「湯船にゆっくりつかる」「十分な睡眠」言われてみれば当たり前のことばかりですが、みなさんは実行できていますか。わたしはダメダメです(´_`)
日々の過ごし方を見直して、ますます元気で過ごすために…お互いに頑張っていきましょう！

準備を進めています！

10月2日(日) 地域で活かす みんなの元気づくり講習会

第8回講習会です。リピーターさんも定着してきました。この日の様子は、次回のレク通信でお知らせします。「準備が不要なもの」「簡単な折り紙や工作」⇒みなさんのご希望に添える内容となるよう、毎回あれこれと頭をひねっています。

10月16日(日) 宮崎の自然と遊ぼう

宮崎市教育委員会生涯学習課からの依頼で、「宮崎県青島青少年自然の家」で小学4、5、6年生を対象に体験学習レクリエーションを行います。

<プログラム>

コミュニケーションゲーム、青島の自然散策、作って食べよう！

竹とんぼで遊ぼう！作ってあそぼう！（自然散策で拾った枝やどんぐり・松ぼっくりを使って）

お昼はアウトドアクッキング。「カンガルートースト」をつくります。

11月3日(水・文化の日) みやざき市民芸術・文化祭

宮崎市民文化ホールからの依頼で今年もレク広場を担当します。

<プログラム>

バルーンアート体験、プラバンマスコット作り、かさ袋

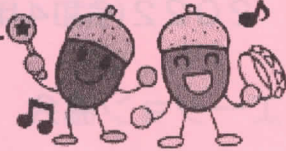
ロケットを作ってみよう、折り紙かざぐるま、竹とんぼを飛ばそう



健康寿命をのばす!

「昭和の常識」から「令和の新常識」へ

あ。わ じゃん
【Awa 将による 脳活クイズ!】



10月の問題

答えは11月号のレク通信で～

◆あなたの年齢をあててください。

「君、何歳？」

「わたし?年齢を3で割ると、2余るわ」

「う・・・？」

「そして、5で割ると、4余るわ」

「はあ・・・」

「で、7で割ると、1余るのよ」

「そんな歳・・・!？」

さて、いかがですか？



9月号の答え

1円玉が10トン

- 1円玉は、1枚がちょうど1グラム。10トンでは、1000万円になります。10円玉は1枚が4.5グラム。1トンは200万円あまりにすぎません。

秋の一冊

『みとりねこ』：有川ひろ

～あの感動をもう一度～

食欲の秋、スポーツの秋。そして、本を読むにも秋はベストな季節。電子書籍ではなく、紙の本のページをめくる感触がほしくなります。

わたしのこの秋の1冊は、稀代のストーリーテラー、有川ひろの『みとりねこ』。実はこの前に、映画化もされた『旅猫レポート』という小説もあります。

『旅猫レポート』は読み終えて号泣した本。ペットとの暮らしが人生を豊かにしてくれること、最後まで愛情と責任をもって飼うことの難しさを教えてくれます。我が家の猫と重なり、感情移入してしまいました。

『みとりねこ』は猫をめぐる7つの物語。有川作品は悲しい話でもどこか救われる、ベースが明るいんですね。

微笑ましくてホロッと泣ける。猫愛がぎゅっと詰まった1冊です。

(弘田昌)



ファイトケミカルとは・・・

野菜や果物などが持つ化学成分がファイトケミカルです（ギリシャ語）。

近年このファイトケミカルの抗菌化力などが生体調節機能に深く関わっているとクローズアップされています。ハーバード大学では「いのちの野菜スープ」として紹介され、がん患者の免疫力を上げるために試行錯誤して生まれたスープです。コロナにも打ち勝つスープとも言われています。

Phyto 植物

chemical 化学成分

野菜や果物にはビタミンやミネラルといった栄養素、食物繊維が含まれますが、それ以外にもポリフェノールのような「非栄養素」が身体の健康維持・増進に役立つ作用を持つことが分かってきた。

生活習慣病、がん、脳血管障害、心疾患などは「食生活が原因」となることが多いと言われる。よって「食生活の改善」によりこれらの病気の予防と治療が可能です。

このファイトケミカルは強力な抗酸化作用、がん抑制作用、免疫増進作用を持っています。

ハーバード大学式・最強の命の野菜スープ

健康をリセットし病気を予防する体にやさしい自然の力が秘められているレシピ！

天然の機能性成分、抗酸化作用やデトックス作用、免疫を整える作用、がんや動脈硬化を予防する作用
ダイエット効果、アンチエイジング作用など色々な機能を持つ。

作り置きができ、冷蔵、冷凍保存ができるので毎日続けられる。（冷凍は2週間が目安）

・キャベツ	100g	・人参	100g
・かぼちゃ	100g	・玉ねぎ	100g
・水	1000ml		

*全て皮付きのまま使用するが「玉ねぎ」の皮が気になる人は剥いて使用しても良いし、大きめに剥いて途中で出しても良い。（きれいに洗って、だしパック入れ等に入れておくと取り出しやすい）

① 食べやすい大きさに切る ②野菜と水 1000ml を加え沸騰させる。

② 火を弱めてさらに 30 分煮込む。

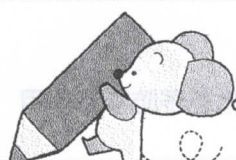
そのまま何も加えず 200ml くらいを毎日、空腹時（特に朝起きた直後）、あるいは毎日食前や午後の空腹時に摂取する。

- ・冬は暖かいスープが良い。
- ・夏は冷蔵庫で冷やしてもおいしい。
- ・残った野菜はみそ汁の具に使うと美味しい。
- ・慣れるとスープと一緒に野菜も食べて良い。
- ・味が薄くて飲みにくいと感じたらブイヨンを加えても良い。色々なアレンジをしても可である。
- ・疲れて「かぜ」を引きそうな夜にはしょうがと鶏肉などを加えると、体が温まり免疫力も高まり風邪の症状が緩和される。

★毎月掲載して頂いています竹村顧問が時間が取れませんでしたので、今月は岡元が「健康」についての記事を掲載いたしました。（令和4年10月号 No284号）

宮崎市レクリエーション協会これからの予定（状況により変更される場合があります）

月	日	行事	場所・時間他
10	2（日）	第7回「みんなの元気づくり講習会」	宮崎市保健福祉センター13時～
	7（金）	「夢レク会」	宮崎市民プラザ3F19：30～
	16（日）	みやざきの自然と遊ぼう 宮崎市教育委員会 生涯学習課委託事業	宮崎県青島青少年自然の家
11	3（祝日）	みやざき市民芸術・文化祭（レク広場）	宮崎市民文化ホール
	7（月）	「夢レク会」	宮崎市民プラザ3F19：30～



他団体情報

★市レク会員の他団体での活動紹介

興味のある方はホームページをご覧ください。

● パネルシアター研究会ぱれっと

クリスマス公演「パネルシアターとミニバルーンショー」

12月4日（日） 午前10時から。宮崎地区交流センター多目的ホール



● 学習支援「ラーニングパーク」（河野裕子）<https://asukk6.wixsite.com/website>

学習に困り感のある小学生、中学生を支援しています！

編集後記



9月、敬老の日を含む3連休は台風でお出かけもできませんでしたね。

さて、わたしが通う女性だけのスポーツジム（カー〇〇）には、愉快的先輩方がたくさん。敬老の日になんで思い出すなんてと叱られそうですが・・・ご紹介します。

ジムが開くまで朝の待ち時間のおしゃべりは、まず栗村さんも顔負けの健康情報。お墓のこと、運動してるのに体重は減らないという不満、新しいお店にも評判のお菓子にもめっちゃ詳しい。お菓자에詳しくて痩せるかって？そんな正論言う人はいません。ただし、みなさん、お店の名前はほとんど覚えていないので、情報の真偽は不明です。

最近の話題は、お葬式の話（旦那さんのね）。「旦那さんは？」という問いに「施設」「あの世」という答もありましたが、まだいらっしゃる方たちは、会場、金額、規模、お返し・・・お葬式出す気まんまんです。謎の熱意・・・（弘田昌）

