

水天子



よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2

TEL 017-738-8723

FAX 017-738-8726



講座レポート

毎日の食生活を見直してみよう！楽しく健康な人生のための食生活(8/20)

高齢者が健康で元気に過ごすためには、バランスの良い食生活を心掛けることが大切だと言われています。そこで、どのような食生活をすれば楽しく健康に過ごせるかを、青森中央短期大学食物栄養学科 管理栄養士の千葉綾乃さんを講師に、50代から70代の男女8人が参加して講座が開催されました。

はじめに、チェックリストをもとに自分の食生活をチェックし、次に身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数(BMI)を計算し、自分の体重が適正なのかを調べました。

調査によると青森県の男女とも、都道府県別BMIの平均が高いことから、肥満者の割合が高いという可能性があるということでした。

また、食生活が乱れて、食事量が少なかったり様々な栄養素が不足してしまうと体重が減る「フレイル」(加齢により心身が老い衰えた状態)になる可能性があるということでした。

そうならないために、タンパク質を中心に栄養のバランスを考え、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと食べることが大事であり、同時に運動量、睡眠の質、生活スタイルなども健康な生活のために気をつけて欲しいことだということでした。

次にマインドフル・イーティングのお話がありました。マインドフル・イーティングとは、五感を使って食事を楽しむ方法で、食べることに集中するということです。そうすることにより、いつもより美味しさを感じられ、ストレス軽減にもなり、程よい食事の量になります。食欲のコントロールや自分の体の変化への気づきへつながります。

ウォーキングや簡単な体操、体重測定を毎日行うなど、食事以外にも、気をつけたい生活習慣があります。

参加者は、なにげなく摂っている食事も、高齢になれば食生活を見なおし、年齢に応じた食事の摂り方をしなければならないことを実感した講座となりました。



【熱心に話を聴く参加者】

業務員コーナー

今年も「グリーンカーテン」ができました！

6月15日、青森市エコサポーター 今京子さんを講師に迎え、グリーンカーテンを作る講座を開催。グリーンカーテンの効果や育て方等についての座学後、当センター調理室の窓下にゴーヤの苗を植付け、支柱の組立やネットの張り方等を学びました。

～グリーンカーテンの効果～

- ・窓からの日射の侵入を遮るので、室内温度の上昇を抑えます。
- ・蒸散作用があり植物が体内の水分を葉(特に裏側から多い)から蒸発させ、その水蒸気が蒸発する際に周囲の熱を奪い(気化熱)、グリーンカーテンと建物の空間の温度が下がります(打ち水のイメージ)。
- ・建物のまわりの表面温度、放射熱の発生と侵入を抑えます。

当センターのグリーンカーテンは2ヶ月ほどで立派に育ち、日射を遮ってくれました。

【画像は8月下旬にカーテン内側から撮影】



市民図書館の利用者カードと 市民センター登録団体の有効期間が3年間になりました

<図書館利用者カード>

青森市民図書館では、登録内容を定期的に確認するため、令和3年4月1日より、利用者カードの有効期間を3年間としました。そのため、市民図書館及び市民センター等では登録内容の確認と有効期間の周知を行っています。既に利用者カードをお持ちの方で、登録内容に変更がない場合は2024年（令和6年）3月31日まで有効となります。なお、住所等を変更する方、新規に利用者カードをお申込みになる方は申請した日から3年間有効となりますが、その際は、免許証・健康保険証・マイナンバーカード等をご持参ください。いずれの場合も利用者カードに有効期間を示すシールを貼付しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



<登録団体申請書類の有効期間>

青森市の市民センターでは、それぞれの市民センターを主な活動場所とする団体に、会場の使用料免除や各部屋の利用申請の際に優先するなどの便宜を図って、活動の後押しをしています。登録団体となるためには、申請書類一式を提出して、登録したい市民センターの認定を受ける必要があります。これまで、申請書類の有効期間については、特段の定めはありませんでしたが、登録内容を定期的に確認するために、令和4年度から認定を受けてから3年間とすることになりました。市民センターを活動場所としている登録団体の代表者の方は、ご自分の団体の申請書類の提出した時期をご確認くださいようお願いいたします。登録団体としての有効期間の開始日は、初めて申請書類を提出して登録団体としての認定を受けた年月日ではなく、申請書類を再提出した等の最も新しい書類提出年月日となっております。



お勧め講座・イベントのご案内！（10～12月）

筋膜リリース

～ヨガの要素をとりいれて～

開催日：10月14日・21日・28日（全3回）

時間：10：00～12：00

対象：18歳以上

講師：Eight8代表 長内 今日子

会場：2階和室（大）

定員：10名

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、タオル、飲み物

ヨガマットまたはバスタオル



お正月を彩るお花を飾りましょう～生花～

開催日：12月27日（月）

時間：10：00～12：00

対象：18歳以上

講師：フラワーコーディネーター 川口 松子

会場：2階大会議室

定員：15名

参加費：2,500円（生花・オアシス込み）

準備物：花鉢、大きめの袋（持ち帰り用）

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月中は各市民センターが休館となりました。

今回は「市民図書館の利用者カードと登録団体についての有効期限」が設けられたことを共通記事としました。皆様のご理解のほどをよろしくお願いいたします。

横内市民センター担当：須藤、横内

<取材・編集>

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

