

みんなの 掲示板

Sports&Culture Digest



水巻町水泳スポーツ少年団競技大会(敬称略)
●8月25日●総合運動公園プール●参加者 66人

【50m自由形】●低学年女子①末吉千咲●小4女子①黒田優奈●小5女子①木村鈴夢●小6女子①矢野詩織●低学年男子①森咲仁●小4男子①東木悠人●小5男子①藤田朋志●小6男子①入佐匠哉 **【50m 平泳ぎ】**●小4女子①藤岡小春●小5女子①小河優心●小6女子①末吉優衣●小5男子①南昊輝●小6男子①平島琉翔 **【200m リレー】** ●女子①吉田A●男子①伊左座A **【総合】** ①頃末

バドミントンを楽しもう大会(敬称略)
●9月8日●町民体育館●参加者 152人

●男子C級①祐谷慎一・吉永覚●男子マスターズ①永松誠司・山下雄二●女子マスターズ①松本俊子②本田由美

ナイターグラウンドゴルフ大会(敬称略)
●9月10日●総合運動公園グラウンド●参加者 68人

①大垣久雄②盛田節雄③梅野敏雄④高瀬一幸⑤勝原陽子

福岡県父母と教師の教育交流大会 ロバート・キャンベル講演会

日本文学研究者ロバート・キャンベルさんの講演をきいて、日本の良さを再認識、これからの教育について考えましょう。折尾神楽も披露されます。

●とき 11月24日(日)
午後1時30分～4時40分
●ところ 黒崎ひびしんホール
(八幡西区岸の浦)

●費用 無料
※事前に申し込みする必要はありません。
●問い合わせ 福岡教育連盟
☎(092) 631-2901



水巻ゆう・あい倶楽部 特定非営利活動法人へ



総合型スポーツクラブ水巻ゆう・あい倶楽部は、特定非営利活動法人になりました。誰もが気軽にスポーツに参加できる環境を目指し、これからも取り組みます。
●水巻ゆう・あい倶楽部
☎701局7741番

多くの人でにぎわう人気イベント 健康まつり 2019

福岡新水巻病院

健康ブース、子どもブース、食事ブースなど、楽しめるイベントを多数企画しています。

●とき 10月20日(日) 午前11時～午後1時
●ところ 福岡新水巻病院第2・4駐車場(立屋敷)
●問い合わせ 福岡新水巻病院健康まつり実行委員会 ☎203-2220

一緒に楽しみましょう! わくわく秋フェスタ

わくわくカフェ&ガーデン

出店・フリーマーケットや、抽選会、音楽隊の演奏など、皆さんと一緒に楽しめる祭りを開催します。

●とき 10月19日(土) 正午～
●ところ 猪熊一丁目6番40号
●問い合わせ わくわくカフェ&ガーデン(井上)
☎202-8989

相撲でハッピー わくわく ワークショップ

講師は日本相撲協会東関部屋の高見劉関です。四股踏み、激しいブチかましのデモ、力士と綱引き、キッズと力士の相撲体験などがあり、心技体の優秀者には松本零士デザインのメダルを授与します。

●とき 10月27日(日) 午後1時～5時
●ところ 遠賀町総合運動公園土俵(遠賀町広渡)
●対象 高校生までの男女30人
●費用 無料

●申し込み・問い合わせ
NPO法人ハッピーワークス
☎(0940) 37-1477
LINE: @ij3847n
メール: npo.happy.works@gmail.com



こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎202局3212番

いま食べ力をつけるには

ムラカミ式元気ごはん

8月24日、中央公民館で健康のつどい2019を開催。40人を超える参加者が来場し、大盛況のうちに幕を閉じました。今回、特に好評でした、料理研究家・管理栄養士の村上祥子先生の講演会「いま食べ力をつけるには」の内容を紹介します。

食べ力をつけるには

食べる内容・回数など心がけることは4つあります。
①タンパク質食材を毎食50g
骨や筋肉に必要な栄養素のタンパク質。肉、魚、卵、豆類に含まれます。1日のタンパク質摂取量が70g以上の人では虚弱な割合が少なかったという研究結果が出ています。特に高齢者はタンパク質が不足しないように、正確に測りましょう。
②野菜を1日350g
野菜の魅力はビタミン類や食物繊維と考えられてきましたが、第7の栄養素といわれるファイトケ

ミカルの宝庫であることがわかってきました。ファイトケミカルは野菜やフルーツなど植物性食品に含まれる化学性成分。野菜を食べることで、体内にたまった活性酸素を除去して免疫力がアップします。野菜は加熱すると容積が減り、食べやすくなります。加熱することでファイトケミカルの体内への吸収率が上がります。
③食事は1日3度、ご飯は1杯ずつ
日本型食生活はご飯が中心。ご飯は1杯(150g)ずつの一汁二菜の食事が基本です。
④乳製品を牛乳なら1日1カップ

10分で出来る朝ごはん

子どもたちの夜寝る時間が遅くなっていきます。午後9時～10時に就寝が40%、午後10時～11時に就寝が38%です。(文部科学省・平成25年度全国学力・学習状況調査より)

毎日、朝ごはんを食べる子どもは88%ですが、子どもたちに聞く「パン食が多くご飯とみそ汁が少なくなくなってしまいました。パンよりもご飯がおすすめです。10分で出来る朝ごはんはご飯と具だくさんの味噌汁です。」



カンタンに調理を

①1食分の食材をパック冷凍
食材を1食分のパックに分けて冷凍しておき電子レンジで調理します。「冷凍パック」の調理を紹介しました。
②総菜に野菜を加える
市販の総菜に野菜を加えて電子レンジで調理する方法を紹介しました。

作るのが面倒なシニア世代や、育児や仕事に忙しい若い世代にも食べ力をつけて3食食べてほしいと考えています。



講演後に村上先生の料理レシピを使った「酢キャベツ」と「にんたまジャム」の試食を実施しました。今回、にんたまジャムに使用したにんくは、水巻町特産の「水巻のでかんにく」です。にんたまジャムは血流促進や腸内環境を整えたりといいことづくめです。なお、レシピはいきいきはーるにありますので気軽に問い合わせしてください。
私たちは食べるものでできています。食べることの大切さ、「ちゃんと食べてちゃんと生きる」ことを実践している村上先生の講演をきっかけに、家庭での食事をも一度見直し、食べ力をつけて健康に過ごしていきましょ。