



老連だより

第2号

2020.7.15

発行:清水町老人クラブ連合会

TEL:0156-69-2200

元気で長生き教室 紙面で開催！

老人クラブ恒例の元気で長生き教室。町の栄養士の方が各クラブを訪問し、栄養や健康な生活について教えてください。

今年度は新型コロナウイルス対策のため、残念ながら中止に...

そこで、紙面にて元気で長生き教室を開催いたします。協力してくださったのは清水町役場健康推進係栄養士 秋島さんです。



↑昨年度の元気で長生き教室の様子

細菌やウイルス等から身体を守る「免疫力」を高め、病気にかかりにくい身体づくりを(^o^)



特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。

身体に必要な栄養素は、約50種。栄養素は、いくつか組み合わせることで免疫力を高めるので、いろいろな食材と一緒に摂ることが大切です。

ポイントは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえること！

副菜

野菜、きのこ、海藻など
免疫力を高める力があるβカロテン、ビタミンC・Eを含む。特に色の濃い新鮮な野菜がオススメ！



主菜

魚・肉・卵・大豆製品
免疫細胞の材料になるたんぱく質を含む。



主食

ごはん、ぱん、めんなど
元気に過ごすエネルギー源としても重要。菓子パンは控えましょう。



副菜

牛乳・乳製品、果物、汁物など

腸内環境を整えると免疫細胞が働きやすくなる。調整作用のある乳製品や味噌などの発酵食品を補足的に摂りましょう。摂りすぎ注意！



※免疫細胞：からだの中に侵入してきた細菌やウイルス等から、常にからだを守り続ける細胞。

老人クラブ連合会の活動について

老連(老人クラブ連合会)をもっと知ってもらうために、いくつか活動をご紹介します。各単位クラブでの活動も魅力的なものがたくさんあります。今後ご紹介していきますので、ぜひチェックしてください



芽室町健康プラザ（芽室）

西部4町ゲートボール大会

★清水町、芽室町、新得町、鹿追町の4町合同ゲートボール大会です。気合の入った掛け声が飛び交い、会場は熱気に包まれます。他の競技者のプレーを見て技術を磨く機会でもあります。



ほろしん温泉（深川）

親睦旅行

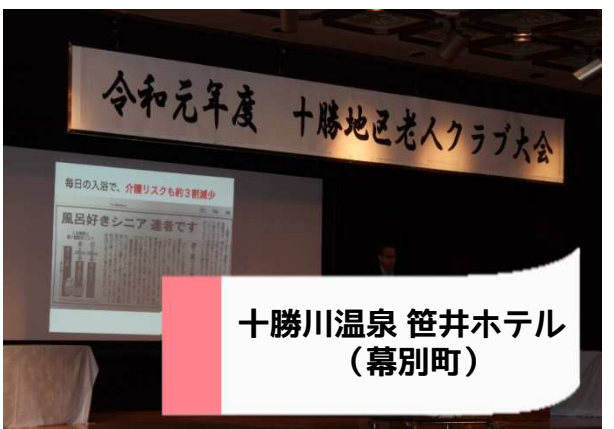
★会員なら誰でも参加できます。阿寒、登別、深川と道内各地へ行ってきました。プランは皆さんの意見を参考にして考えます。老人クラブでは行きたいところ、してみたいこと、食べたいものが叶うかも…。※今年は新型コロナウイルスの影響により、開催を見合わせています。



宇宙交流センター
SORA（大樹町）

役員研修

★老人クラブの役員の方が対象です。役員同士の交流を深めつつ、クラブの運営についてのアイデア交換をしています。
←令和元年度の役員研修の様子
宇宙交流センターSORA(大樹町)へ行きました。ロケット打ち上げの特別映像の鑑賞や、作業服の試着など貴重な体験ができました。



十勝川温泉 笹井ホテル
（幕別町）

各種研修

★クラブのより良い運営のため、研修にも参加しています。毎年、十勝川温泉で開催される、老人クラブ大会、女性リーダー研修会、リーダー研修会に参加し、色々なことを学べます。

十勝全域から会員が集まります。他町村との交流も楽しみの一つです。もちろん、研修のあとは温泉も入れます♪