



寿クラブ再興する

寿クラブが戻ってまいりました、第十五町会会長の西岡さんのご支援により、前女性部長富岡さん、中辻さんお二人が窓口となり会員数二十七名にて再興されました。

クラブ連合として、大変喜ばしいことで大歓迎です。

老人クラブの無い町会にも今後はたらきかけて参りたいと思っています。



食事をきちんと取っていますか

梅雨明けもそろそろと思えます、これから夏の暑さなど気候の変化によって食欲がなくなるなど、食欲不振に陥る場合がありますよね。

原因は緊張や不安などの精神的ストレスでも数日食欲がないのは誰でもある、これは誰しもあります、これはしばらく様子を見て改善すればよし、改善が見られない場合は病気が隠れている事があるかもしれません。

特に高齢になると消化吸収機能が衰えて、低栄養になりやすく、意識してきちんと食事をとり、無理せずいつもの食生活を維持し、バランスの良い食事を心がけましょう。

栄養バランスの品目

主食である炭水化物以外に肉、魚介類、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂の十品目。

一食単位でなく一日あるいは一週間単位でチェックして少ない品目は積極的に増やしては如何ですか。

正直いって私も好きな物ばかり食べてしまいがちです、改めて意識する事が大切ですね。

食事を楽しむ工夫

①料理にはスパイスや香味野菜、柑橘類、美酒など食欲をそそる工夫をする

②花やBGMなど、リラックスできる空間を演出する

③できる限り家族や友人と食卓を囲む

つぶやき人

今から90年前の大阪を紙芝居でご覧下さい

作者 内藤磯美

作者は1927年(昭和2年)西区江戸堀のタバコ屋、六人兄弟の三男坊として生まれる。日中戦争、太平洋戦



内藤磯美 想い出の記

争、戦後の復興期と激動の時代を過ごされました。

貧しい日本、戦前の西区江戸堀界隈では、トンボやバッタが採れたこと、なかでも子供達にとって一番楽しいのは夏祭りでした。

作品は戦時下の生活や空襲を描きながら、その時代の「優しく怖いお母ちゃん」のたくましさをうまく表現しています。

戦争と平和の意味について考えさせられる作品です。

毎月作品を掲載してまいります、お楽しみ下さい。

お知らせコーナー

各クラブへの大阪市育成補助金について

今期の補助金支給は都合により昨年通り現金にて老人福祉センターにてお渡し致します。各クラブ会長様は印鑑持参で受け取り、お願い致します。詳細については、定例会にて。

七月役員定例会

七月九日(金)午後6時より定例役員会を東都島福祉会館で会長、部会長、連合女性部長、会計の十五名で実施します、**まん延防止等重点処置中**です。三密を避け、マスク着用でご出席願います。