

すぎな園 だより

れいわがねん がつ にちはっこう だい ごう
令和元年5月1日発行 第144号
じゅうしょ まつやましきたよしだまち
住所：松山市北吉田町77-88
TEL：974-8310
FAX：974-8340
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



年齢に負けないカラダに！

気分は20代の息子たちに負けていないつもり（笑）なのですが、最近カラダの衰えは年相応？と感じるようになりました。そこで今回は若さを保つ方法について調べてみました。

●若々しいカラダに必需なことは？

「抗酸化」と「自律神経のバランス」

※カラダを構成する60兆個の細胞を酸化させないことが大切

私たちのカラダでは呼吸するたびに錆の原因となる活性酸素が発生しておりこれらを除去できないと肌のシワや悪玉コレステロールの増加をも引き起こします。

※カラダの司令塔である自律神経のバランスを保つことが重要

バランスが崩れると運動後に動悸が止まらない、しっかり眠っていても翌朝に疲れが残るなどカラダの不調があらわれます。

●急に年齢を感じ始めるのはなぜ？

年齢とともに抗酸化力が低下し自律神経のバランスが崩れるため

※抗酸化酵素が減少しカラダに備わる抗酸化力が低下

日々カラダの中で発生する活性酸素。それらを取り除く活性化酵素は40代を過ぎると酵素が作られにくくなりカラダの中での抗酸化力が急激に低下します。

※男女とも年齢を重ねるにつれ自律神経のバランスが崩れる

緊張を緩める副交感神経の活動量が年齢を重ねるにつれ大幅に低下。これにより自律神経のバランスが崩れ、さまざまな不調がおきやすくなります。

☆まとめ☆

『酸化』と『自律神経の乱れ』の2つを抑制することが若さを保つカギになります。

そのためには毎日の食生活で食材に含まれるちからを活用し、いつまでも若々しく過ごすためにも抗酸化力のある『ごま』と自律神経に役立つ『玄米』を積極的に摂りましょう。

実年齢よりも老けて見られることのないようにしたいですね（笑）

ぶんせき やすだ さちこ
文責：保田 さち子



4月5日（金）石手川公園にて平成31年度のお花見会&家族会総会を開催しました。今年桜の開花が早く当日まで残っているのが心配でしたが、お花見数日前から寒い日が続き、まるで桜の花がすぎな園のお花見を待っているかの様でした。当日は快晴とまではいきませんが、満開の桜の木の下でみんな揃ってお弁当を食べ、楽しい一日を過ごすことが出来ました。来年もまた桜の下で皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

ぶんせき いわい かおり
文責：岩井 香織

外出活動



4月12日(金)の外出活動はエミフル松前へ買い物に出掛けました。今回買い物外出を希望された方が多く、男女に分かれての計画となつたのですが、全く相談もせずそれぞれ行先を考えた結果、なんと男女共に同じ行先となり、すぎな園職員のチームワークの良さを思わぬところで発揮する形となりました(笑)昼食を済ませ、それぞれに買いたい物の売り場へ直行。女性チームはアクセサリーや衣類・雑貨、男性チームはお菓子や本・タオルなどなど…思い思いに買い物を楽しみ、最後はアイスやジュースで締めくくり！初体験のセルフレジにドキドキのSちゃん、慣れないカートの不器用に操作しながらお菓子を選ぶR君、みなさんの園ではなかなか見られない表情が見られ、とても楽しい買い物外出でした。

文責：岩井 香織



4月19日(金)の外出活動は、今治市菊間町にある「瓦のふるさと公園」に出掛けました。気候も良くドライブを楽しみながら現地に着。頂上に公園が見えると「わあ〜！」と歓声が!!公園まではかなり長く急な坂道でしたが、みんなで声を掛け合い、手を引いたり荷物を持ち合いながら協力して頂上を目指しました。お弁当を食べるとみんな早々に遊具へ！平日のため貸し切り状態だったので遊具を思う存分楽しみました。アスレチックに登りきれいな景色を眺める皆さんの満足した笑顔が印象に残った一日でした。

文責：岡本 久美子

4月26日(金)は新居浜市にある愛媛県総合科学博物館へ出かけています。

博物館の敷地内でお弁当を食べた後に企画展示の「こわいものみたさ - 恐怖を科学する -」を体験しました。怖いと逃げたくなるはずなのに、怖いものを見たくなるのはなぜかという複雑な心理状況を科学的に体験しており、怖いものが苦手な職員も傍から離れない方や、興味津々で楽しんでいる方など様々でした。

文責：若松 卓也



5月の行事予定

- | | | | |
|----------|------------|-----------|--------------|
| 5月1日(水) | ~5月6日(月) | ゴールデンウィーク | ※営業日にご注意ください |
| 5月10日(金) | 料理活動(風) | 5月24日(金) | 外出活動(内子からり) |
| 5月14日(火) | 集団検診 | 5月26日(日) | 障がい者スポーツ大会 |
| 5月15日(水) | 料理活動(花) | 5月28日(火) | 料理活動(鳥) |
| 5月17日(金) | 外出活動(映画鑑賞) | 5月31日(金) | 外出活動(ピザ体験) |
| 5月23日(木) | 料理活動(月) | | |

文責：岩井 香織

