

1月の「どんぐりsカフェ」から 食事で支える高齢者の健康と長寿

誰もが食事の大切さを認識しているものの、特に高齢者の場合、作るのが面倒で、市販の惣菜や外食で済ませてしまったり、好きなものに偏ったりしがちである。健康で、長生きするためにどんな配慮が必要なのか。1月の「どんぐりsカフェ」では、春日井市ヘルスマイト会長の高野信枝さん（どんぐりs理事）を囲んで、参加者が座談会形式で語りあった＝写真。

高野さんから、春日井市食生活改善協会(通称；ヘルスマイト)の活動と養成講座の紹介があった後、チェックリストによる参加者の生活習慣と食生活の診断があり、まずは生活習慣が大切で

役員会から(1月20日)

先月発足した「魅力ある高森山公園を考える会」の担当理事から、初会合の報告があった。「どんぐりs」の各理事のほか高森山のリスの保護団体や地元の自然保護活動に参加している方々が集まり、同山の緑化運動の歴史や現状などを話し合った。今後、住民が自然と交流でき、親しまれる山となるよう、展望台設置や登山道の改修など、望ましい整備方針を住民目線で検討、春日井市の担当者らに伝えることにしている。●また、ニュータウンで「桃源郷プロジェクト」を進めている「高森台県有地の活用を提案している市民の会」の担当理事が、昨年に続き高齢者福祉施設「どんぐりの森」で2月17日に「ハナモモ育樹祭」を開催することを報告。今回は、昨年のおよそ2倍の苗木120本を用意し、参加する市民に植えてもらう。他の施設からもハナモモの植樹の要請が来るなど年々注目が集まっている。役員会としてもできる限り理事が参加し、駐車場整理や物品販売など全面的に支援することを決めた。(明賀 雄二)



あるとの指摘があった。また、食事のバランス(主食・主菜・副食)が基本であること、加えて外食、アルコール、甘いもの、飲み物に関する注意などの話があった。次いで参加者から、質問と日頃の食事についての相談や悩みなどの発言が相次いだ。(藤城 栄一)

2月の「どんぐりsカフェ」

- 石川義夫氏(小牧在住)と山田博氏(うたごえサロン主宰)を中心とする「歌声サロン」
- 日時：2月19日(月) 13:30~16:00
- 会場：東部ほっとステーション(サンマルシェ南館1階) 参加費：200円

2月の「高齢者・すまい無料相談」

- お電話か又は直接面談会場にお越しください ☎080-4540-3553(どんぐりS事務局)
- 面接相談会日時：2月11日(日)、25日(日) <ともに13:30~16:00>
- 会場：東部ほっとステーション

2月の「大人のたまり場」

- 日時：2月14日(水) 28日(水) <ともに13:00~16:00>
- 会場「大人のたまり場」(高森台6丁目東高森台集会所そば)
- 連絡先 ☎080-4540-3553(どんぐりs事務局) 参加費：200円

2月17日に「ハナモモ育樹祭」 昨年より倍、120本植樹へ

「高森台県有地の活用を提案する市民の会」は、昨年を引き継ぎ今年も「高蔵寺ニュータウン桃源郷プロジェクト」の「ハナモモ育樹祭」を2月17日（土）、10時から高齢者福祉施設「どんぐりの森」で開催することになった。昨年の第1回育樹祭では60本の苗木を植えた。夏の暑さもなんとか乗り切り、現在、ほとんどの苗木が新芽を付け、今春の芽吹きを待っている。今年には新設された「春日井市緑の奨励金制度」により春日井市から35本、三菱UFJ環境財団から50本、皆さんからご支援頂いている「花咲か基金」から35本、合計120本の苗木の植樹を予定している。当日はご都合のよい時間に植樹できるように10時、10時半、11時と3回に分

私の朝・昼・晩

お正月は箱根駅伝

10年前から、1月2日は箱根の国道1号線で応援をしています。箱根登山鉄道の宮ノ下駅下車、富士屋ホテルへ立ち寄り、少し下っていつもの場所へ。観客もまばらなS字カーブ、急坂を駆け上がっていく選手をゆっくりと見ることが出来る穴場です。上空でヘリコプターがホバリングをはじめると、先頭のランナーがやってくる合図です。テレビで見るより細身の選手たちが目の前を駆け上がっていきます。

あるご縁があって妻は東洋大学、私は青山学院を応援しています。すべての選手が通過してから、大平台まで下り、テレビでゴール順位を確認します。箱根湯本までの急坂は歩いて下ると1時間はかかりますが、選手たちは20分で駆け上がってきます。とても人間業とは思えません。

今年はとても暖かく、天気にも恵まれて富士山もきれいに見えました。老夫婦の18きっぷでの二人旅も、二泊三日ぐらいなら、なんとか平安らしいとか。 (杉山 裕章)



「知床の冬」(北海道・羅臼) 森 健

けて植樹する。現在植樹希望者の予約を受付中。予約なしで当日お越しいただいてもOK。昼食は豚汁やおにぎりなどを用意している。午後は日本一の花桃の里を築いた南信州阿智村の渋谷花咲かおじいさんのドキュメンタリービデオやメッセージ、更にこのイベントを支えていただいている「にこにこ造園」松野社長のモンゴルでのユニークな活動のトークセッションも計画している。また阿智村の特産品販売も行う。

なお天候により翌18日（日）に延期の場合もある。延期の場合は、ホームページに掲載。予約・お問い合わせ先は、☎090-3956-8325（林）へ。 (寺島 靖夫)

楽農会、野菜作りの仲間を募集

「どんぐりs」傘下の「活き活き楽農会」は、野菜づくりを楽しみながら地域の皆さんと一緒に自然環境保全に取り組んでいます。耕作地は、自然豊かな玉野町にあり、近くに玉野川が流れる景勝地です。玉野町の「ふる里農園」よりお借りした4カ所600坪で、約30人（30代～70代の老若男女）が野菜づくりや果樹栽培に励んでいます。農機具等は、収納小屋に入れ共同利用し、給水は桶に水を貯めてあるので、楽に水やりができます。年会費は1人1,000円で、畑の利用料は、広さや利用人数によって異なりますが、標準は1区画（約10坪）で年間約5,000円です。ベテランの指導者が助言しますので、初心者でも大歓迎です。野菜作りをやってみたい方は、是非、お問い合わせ下さい!!

●連絡先：堀内 泰 ☎090-1287-1258