



耐久大学だより

第240号
平成30年6月1日発行
広川町中央公民館
編集責任者：國分隆雄

津波避難3原則 ①想定にとられない②命を守るために最善を尽くす③周りが逃げなくても逃げる

自分自身の人生を豊かに！！

第1講座

『高齢者の病気にかからない 食事と健康チェック』

～免疫力を高める食事を心がけましょう～

有田市立病院 管理栄養士 伊藤小百合先生

今回のお話では「身体の抵抗力（免疫力）」を高め病気に負けない身体を作るにはどうすればいいの？をテーマに学ばせていただきました。

免疫力を下げる原因として、①過度なストレス②無理なダイエット③身体の冷え④過度なアルコール⑤睡眠不足⑥生活習慣病などを上げられ、この原因をどう取り除いていくかお話してくださいました。自分の生活を見直すよききっかけとなりました。

逆に、免疫を高めるためのスイッチは腸にある！！ということで「腸には免疫細胞の約60%が集中していて、腸内環境を整えることが大切だ」と話されました。そのために特に必要なものは「食物繊維」＋「発酵食品」。同時に、免疫細胞を作るモトになるタンパク質、外的から最初に身体をまもってくれる粘膜を作るビタミン、第7の栄養素であるファイトケミカルなどをバランスよく食べることがよいようです。

最後に、食事の時は「よくかんでゆっくり味わい、食事の時間を楽しむことが大切だ」と話されました。自分の生活を振り返り、気をつけなければならないなあと考えさせられる講義でした。

第2講座

『いざという時に備えておく 保険の仕組み』

ファイナンシャル・プランナー（AFP）

荒井千珠代先生



それぞれの家庭で将来の安心のために入られている方々も多くいるであろう保険についての講義でした。現在ある保険の種類「生命保険」「損害保険」などや保険の4つの保障「死亡保障」「医療保障」「介護保障」「老後保障」について例を挙げ内容を説明するとともに、平均寿命や健康年齢を提示しながら保険について考える材料を示されました。

加えて、保険の基礎知識として「高額療養費」「先進医療」「保険金と給付」「指定代理人請求」「保険と税制」や「法定相続人」についてお話しいただきました。

人生の後半を自分らしく暮らすためのプランニングや人生のエンディングに向けて考えるきっかけとなる講義でした。

6月9日(土)運動会!

集合場所は町民体育館です!!

- 9:00~9:25 開会式
開会あいさつ(学長) 来賓あいさつ
準備体操 諸注意・諸連絡 など...
- 9:30~12:00 午前の部
グラウンドゴルフ
- 12:00~13:00 昼食・休憩
- 13:00~14:25 午後の部
カローリング
- 14:30~15:00 閉会式
表彰式 閉会あいさつ(副学長)



お知らせ※必ずお読み下さい

■6月の当番は…**絵手紙専科**です。

当番の仕事…8:30に登校し受付をする。(7月の当番は**切り絵専科**です。)

■バス通学について

欠席などでバスを利用しない場合は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

■お弁当(昼食)注文について

年間注文されている方で不要な方、または今月のみ注文を希望される方は、前日までに事務局(TEL63-2295)へ必ずご連絡下さい。

■耐久大学遠足について

6月26日(火)に麗央 泉州座へ大衆演劇を観劇しに行きますので参加される方は、別紙にてお申込みして下さい。

※運動会当日の朝、急な連絡が必要になった場合は運動会へ参加される学友の方に伝えるようにお願いします。

町民会館へお電話いただいても不在になるのでかかりません。ご了承下さい。

★耐久大学では、新設の図書館設立のために募金箱を設置、またアルミ缶を回収し支援しています。