はまきた夢通信 1月

2016. 12. 19
発行:横浜北エリア経営会議
問合せ:地域活動支援課
TEL:045-470-6863
ブログは「はまきた夢ブログ」で検索☆

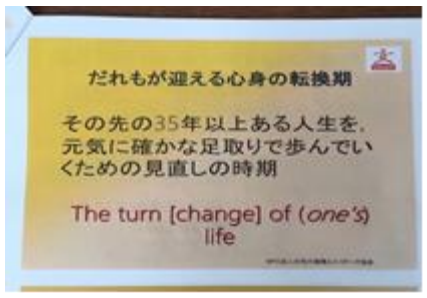
いよいよ 2016 年も終わりですね。みなさまよいお年をお迎えください。来年もいろいろな企画を開催していきますので、ぜひご参加ください。今期のおすすめ商品『産直小麦の冷凍うどん』もまだまだよろしくお願いします！

メノポーズって何？ 開催報告

～更年期を元気に乗り切るために～

ＮＰＯ法人　女性の健康とメノポーズ協会

女性の生涯を通した健康づくりとワーク・ライフ・バランスについての啓発・推進とサポート



10月28日（金）アートフォーラムあざみ野にて、「メノポーズって何？」を開催しました。当日は、ＮＰＯ法人女性の健康とメノポーズ協会から講師をお招きして、更年期やそれにともなう心やからだの不調について詳しく説明していただきました。更年期とは、女性の誰もが迎える時期のことですが、女性ホルモンの欠乏によって、心身にさまざまな症状や障がいを感じる方も多いようです。昔と違って平均寿命も８０歳を超えた今、そんな症状や障がいを抱えて長い期間を過ごすということは本当に辛いと思います。自分のからだの不調を感じたら、ひとりで悩まないでぜひ専門の機関に相談してくださいとのことでした。今では、改善したり治療する方法があるのだそうです。元気に過ごす１０か条の中にあった「思い立った時今から始めよう、新しいチャレンジを」のように、常に前向きの気持ちでいることも大切なのだろうと思いました。今回の講座では、簡単にできるエクササイズも教えていただきました。ちょっとした隙間時間にやってみようと思います。　Y.S.

地区くらぶつむぎ★活動報告

私たち港北地区くらぶつむぎは、新横浜本部で月に１度集まり、お互いの近況報告や子どもの話などおしゃべりに花を咲かせています。そして時々、自分たちの興味のあることを企画して、学ぶことを楽しんでいます。今回は９月29日（木）、『アクアブリエファンデーション』などを手がける㈱ジャパンビューティープロダクツから２名講師に来ていただき、上手なメークアップの仕方を教えていただきました。持って来ていただいた化粧水などをたっぷりと使って肌を整えることから始め、メイクの順序から塗る方向や塗り方、描き方、色の合わせ方などをわかりやすくていねいにひとりずつ指導していただきました。いつもとは違い、色づいた私…でき上がりの顔をメンバーに見せるのは恥ずかしい～と思いながらも、みんなで見合って褒め合って、とっても楽しい１日でした♪

12月には毎年恒例となりましたＸｍａｓ会を予定しています。おとなだけのＸｍａｓ会！ プレゼント交換が楽しみです。Y.S.

地区くらぶは、３人以上集まれば新しく作ることもできます。試食や交通費の補助もあります。ご興味のある方は、ぜひ一度地域活動支援課（右上参照）までお問い合わせください

リユースビン返却にご協力ください！

小さいジャムビンもお忘れなく

さむ～い季節におすすめ！！

『産直小麦の冷凍うどん』
『大きいお揚げのきつねうどん』

鍋の〆にもぜひ♪

★☆はまきた夢ブログで、メンバーが「わが家のうどん」紹介中！

はまきた知っ得情報

食品添加物の上手な避け方８　プール・魚・野菜の消毒薬

カビキラー・ハイターの主成分でプールの消毒薬**次亜塩素酸 Na**が、**かに・えび・いか・まぐろ・あわび**の鮮度保持や**野菜**のシャキシャキ感のために使われています。回転ずしの握りを「プールの消毒の臭いがする」と食べない子がいたとか。

食品添加物は、生鮮食品には使用不可ですが、あわび等は塩漬け・味付けをすることで加工品扱いとなり、使用されています。
市販のサラダやカット野菜で直ぐ茶色になるのを防ぐために、消毒薬に浸されている場合にはよく水洗いをして食べるべきですが、この際水溶性ビタミンの溶出は避けられません。　お店側の過剰防衛の感もありますが、添加してもその後に分解されて、食品には残留しないという前提で使われているので、使用表示は免除されています。

なにより次亜塩素酸Ｎａは、動物実験で体重の 0.0012%の摂取で半数が死亡するほど**急性毒性**が高く、**皮膚・消化器粘膜**が侵されます。仕事で常用する洗濯業者には皮膚炎がおこるとの報告もあります。　板前さんが市場に出向いて、新鮮なお魚を直接仕入れるお寿司屋さんを見つけたいですね。　C.K.