

そら通信 2017年 8月号

〒184-0004 東京都小金井市本町1-18-5 村松ビル小金井3階

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

〈開所時間〉

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日 水・木・金・土曜日

11時～19時 10時～18時

12時～19時 12時～18時



☆ 8月のお知らせ ☆

(1) 夏の体験ボランティア について

8月9日(水)14:00～室内アスレチックのミニダーツと15:00～の臨時プログラムかき氷には、夏の体験ボランティアで市内の中学生2人が参加します。恒例の夏の体験ボランティアですが、普段交流室では接することの少ない世代の人たちと話をしたり一緒に体を動かしたりすることも楽しみです。

(2) 臨時プログラム・かき氷 について

毎年8月そらでは火曜日から土曜日まで、毎週どこかに1回ずつ臨時プログラムとしてかき氷を入れています。特定の曜日しかそらに来られないという方もいるため、1回も参加できないということがないよう、全部の曜日で行っています。もちろん何回でも参加歓迎です。今年は猛暑と言われていますが、冷たいかき氷を食べて涼しく過ごしましょう。

～プログラム報告～「情報提供プログラム」

暑い日が続いています。こんな日が続くと食べられなくなってしまうたり、逆に甘い飲み物や食べ物を摂りすぎてしまうなど、困っている人も多いかもしれません。

7月7日(金)、市の健康課の栄養士さんを招いて、栄養についてのお話を伺いました。どんなふうに食べ物を選び食べたら健康的か、というお話でした。強調されていたのは栄養バランスが大事だということです。カロリーが低いことも食べ物を選ぶ一つの基準ではありますが、600Kカロリーの牛丼と800Kカロリーの中華丼だったら多少カロリーは高くても野菜や肉がバランスよく入った中華丼の方が健康的な食事といえると言われていたのが印象的でした。5人のメンバーさんたちが参加され、熱心に話を聞かれました。質疑応答では歯周病が心臓病や脳の病気を影響することについての質問やアルコールの栄養についてなど、食べ物だけでなく健康全般についての質問が出て、皆さん健康に興味を持っているのだなということがうかがえました。

栄養士さんの前には清涼飲料、果汁100%ジュース、野菜ジュース、スポーツ飲料と書かれたペットボトルが並べられ、その中にはスティックシュガー10～20本分の砂糖が入っていました。実際に目を見るとその量の多さにびっくり。名前に騙されて健康的と思って飲んでいたら実はたくさんの糖分を取っていることになる、水分はお水やお茶が一番とのことでした。

情報提供プログラムは年に3回、生活に必要な情報を、講師をお呼びして話していただいています。しばらくたって忘れそうな情報もメンバーさん同士で共有して確認し合うことが出来たり話題にすることでよいことはたくさんあります。次回は10月を予定しています。