

2013年 12月号 通巻 142号

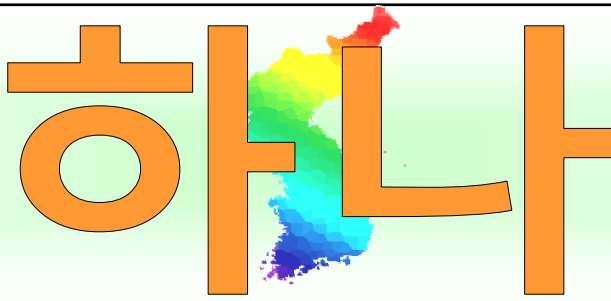
発行所

岩手県盛岡市中央通3丁目8-16

電話019-651-0810

FAX019-653-1057

岩手県同胞生活相談総合センター



5年連続8回目の全国出場を決めた大阪朝高ラグビー部

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ songsu75@yahoo.co.jp

朝鮮料理教室

11月12日、第17回料理教室が行われた。初めての参加者が3名、中には、はるばる奥州市からの参加者も。メニューは薬飯(ヤッパプ)。ヤッパプ伝説の話や、赤飯ともまた違う健康食ということで、皆さん興味津々。ふんわり出来上がったヤッパプを試食しながら料理談義に花が咲いた。



11月の出来事ラインナップ

- ◆11月10日、東京朝高ラグビー部、都大会決勝で敗れる。(決勝進出は4年ぶり4回目)
- ◆11月12日、「朝鮮料理教室」(左記事参照)
- ◆11月14日 モラン会(下段の記事参照)
- ◆11月17日大阪朝高ラグビー部、大阪府予選第3地区決勝で常翔啓光学園に22-17で勝利。5年連続8回目の全国大会出場決める。(全国大会は12月27日開幕)
- ◆11月19日、永友会・青商会合同ゴルフコンペと忘年会(中段の記事参照)
- ◆11月20日、県南会
- ◆11月28日、「永友会」、「青商会」合同忘年会

永友会・青商会合同ゴルフコンペ、忘年会

11月19日、永友会・青商会合同のゴルフコンペと忘年会が行われた。永友会代表幹事金明成さん、岩手青商会会長陳光栄さんら多くの同胞、会員が参加した。

ゴルフは寒い天候ではあったがシーズン締めめのプレーを堪能。忘年会では金代表から一年間の協力に感謝し来年はもっと連携を強めていこうとの話があり、陳会長からも青商会活動をより一層活発に展開していく抱負が語られた。



モラン会

11月14日、モラン会(若い女性たちの集い)モイムが会館で行われた。初めに高校授業料無償化適用を要求して、先頭に立って闘う各地のオモニたちと同世代の女性たちの様子を収録したDVDを鑑賞した。今年岩手に嫁いで来た李明希トムが初めて参加した。お好み焼きを囲みながら和気あいあいと話に花が咲き、久しぶりに楽しいひと時を過ごした。次は来春に再開を約束して散会した。



金正日総書記

逝去2周年 追悼式

民族の偉大な指導者、在日同胞の慈愛深き恩人であられた金正日大元帥が逝去されたあの12月から早2年が経ちます。

逝去2周年に際し敬虔な追慕の念で追悼の式を催します。

日時:12月17日(火)午後1時
会場:本部会館

いもじょも掲示板!

■ 県南会忘年会

日時: 12月10日(火)午後6時～
会場: 韓厨房

■ 金正日大元帥逝去2周年追悼式

日時: 12月17日(火)午後1時～
会場: 本部会館

■ 2014年度 盛岡支部

新年会・成人祝賀会

日時: 2014年1月4日(土)午後1時30分～
会場: 明月館 (TEL019-624-1601)
会費: 5,000円(学生・子供無料)
締切: 12月27日(金)
連絡先: 姜元鎬 (019-651-0810)
※新成人とご両親は午後1時から写真撮影をホテル東日本 4F 写真室で行います。

東北同胞メルマガに登録を!

はじめる! つながる! 豊かな同胞社会

開始から1年半が過ぎました。

岩手同胞生活相談総合センターではこれから、冠婚葬祭をはじめ、同胞への情報提供は基本的にこの「東北同胞メルマガ」に集約します。ということでまだ未登録の方は至急登録してください。

登録なさらないと連絡が届かないことがあります。

同胞の生活情報、冠婚葬祭、東北ハッキョと福島ハッキョの情報、同胞イベント、趣味やサークルの案内…等の我々在日同胞の情報を定期的に配信します。携帯・スマホから登録してください。

右記QRコードより登録
ください。

※メルマガの登録、
受信等にはパケット
通信料が発生します。



ドクターカンの 健康講座

第131回 『高齢者の食生活』

肥満があると、糖尿病や高血圧のリスクが高まるため太らないように注意が必要です。65歳以上の高齢者の場合、太っていることも注意ですが痩せていることにも注意が必要です。食事で十分な栄養をとらず痩せている場合、骨や筋肉の量が減り自分の足で歩くことに支障を来す、以前話した「ロコモティブシンドローム」のリスクが高くなります。高齢者を対象にした追跡調査の研究の結果、65歳以上の高齢者では肥満より痩せていることのほうが問題であることが報告されました。ただし高齢肥満の人は別です。痩せている人は寿命にも影響を与えます。

「太っている人」、「少し太っている人」、「少し痩せている人」、「痩せている人」の生存率を比較すると、痩せている人が生存率が一番低く、次に少し痩せている人、少し太っている人と太っている人は同じという結果が報告されました。どうしてでしょう。痩せている人は栄養状態が悪いことに原因がありそうです。では栄養状態は何で評価するのでしょうか。それは血液中の栄養を表すたんぱく質の「血清アルブミン」や酸素を運ぶ役目で貧血の程度を表す「ヘモグロビン」の濃度を調べます。痩せている人ほど「アルブミン」も「ヘモグロビン」も低いという傾向がありました。つまり痩せている人ほど栄養状態が悪かったということです。

低栄養ではエネルギーを作るたんぱく質が不足して筋肉や内臓を十分作ることができず、体の抵抗が落ちたり、血管ももろくなります。痩せている人の割合は70歳代から急に増えていきます。その原因は何でしょう。加齢によって起こる「食欲低下」、「とった栄養がうまく利用されにくくなる」、「持病や病気の影響」、「間違った思い込み」の4つといわれています。特に最後の「間違った思い込み」が重要で、昔から「太るとよくないから」と必要以上に粗食になっている高齢者が多いとも報告されています。低栄養を防ぐ食事のコツはまず、十分なたんぱく質をとることです。肉と魚は1対1で食べる。乳製品や卵を食べる。乳製品にはカルシウムが多く、卵には良質のたんぱく質が十分入っています。つまり低栄養を防ぐには必要な栄養をしっかりと食べることです。そして身体を動かすことです。これから春まで長い冬眠状態に入り、運動不足になりますが、しなやかな筋肉を作るため筋力トレーニングと筋肉を伸ばすストレッチは頑張って続けましょう。特に歩くときに使う筋肉や立ち上がる時に使う筋肉の運動が一番大事です。

急きょ休診して十和田市までFCコリア見に行きました。期待していたのですが予想より走れなかったのが敗因の一つと感じました。次回に期待しましょう。皆さんかぜをひかないように。

(協力: 幸クリニック院長 姜幸一先生)

老人介護・福祉イラスト

