

小金塚自治会だより

発 行 日	平成 28 年 1 月 24 日
編 集	小 金 塚 自 治 会
発行責任者	前 嶋 孝

薬膳で健康づくり ―芳賀光子さんによる講演―

11 月 21 日（土）午後 6 時から集会場において教養講座が開催されました。今回は、「薬膳で健康づくり」をテーマに芳賀光子さん（東富岡在住）に講演していただきました。芳賀さんは中医薬膳専門栄養士・国際薬膳師であり、成瀬小学校など多くの小学校の栄養士として長年勤務され、現在は厚木ガスの料理教室を中心に市の委託事業や自宅での予約レストランを開くなど、幅広く活躍されている方です。

聴講した 25 人の会員の皆さんは熱心に聞き入っていました。最後に、芳賀さんのご指導により福祉教養部の皆さんが作った「なつめ生姜湯」をいただきながら質疑応答が行われました。

なお、今回の教養講座は、11 月 28 日付けのタウンニュースにも紹介されました。

講演内容はおおよそ以下の通りでした。

1. 疲れ、手足の冷え、胃腸の不調、肌のイボなど医学的検査をしても病気とは診断されない状態を未病といい、このような状態を放置すると将来病気になりかねない。
2. 1. の状態を治すための考え方として、食物の味である酸、苦、甘、辛、鹹がそれぞれ春、夏、梅雨、秋、冬といった季節と関係しているとともに、それらは、それぞれ肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓の機能とも関連しているので、季節にあった食材選びが大切。
3. これから冬に向けて「体を温める食事」「生命のエネルギーを高める食事」をバランスよく食べる。（おすすめの食材、食事例を挙げながら）

（福祉教養部担当本部役員 大関 輝）



体を温める食事

- ① カブと鶏肉の中華風炒め煮
- ② カボチャとツナのチーズ焼き
- ③ エビ、ニラ炒め
- ④ エビ入りおかゆのニラザーサイのせ
- ⑤ 鮭とネギ、春菊のキムチスープ

生命エネルギーを高める食事

- ① いり黒豆とひき肉
- ② たたき長芋とエビのワサビ醤油和え
- ③ 胡麻とクルミ入りの味噌風味つくね
- ④ シジミとワカメの卵スープ
- ⑤ 蒸し豚肉の胡麻酢かけ

体育祭中止

10 月 11 日（土）予定の体育祭が雨のため中止となりました。

当日は、小雨が降っていましたが、体力づくり推進委員会より一旦は体育祭実施の連絡があり、集会所物置からテントや机・椅子などを成瀬中学校の校庭まで運びました。しかし、その後、雨あしが強くなり、午前 7 時、急遽中止となりました。

雨の中、早朝より準備をしていただいた体育レクリエーション部の皆様には本当にご苦労をおか

けしました。また、この日のために、注文したお弁当は、キャンセルできず、結局、お弁当を注文された皆様にお配りすることになりました。来年以降、このようなことが起きた時いつでも同じ対応になるとは限りませんが、お弁当などの買い物をどうするかについて検討の余地はあるかもしれません。

地区対抗リレーや得点種目（綱引き、長縄跳び、二人三脚、グラウンドゴルフ）に参加のご返事をいただいた皆様には心より感謝申し上げます。今年は残念ながら中止となりましたが、来年度もよろしくお願い致します。
（体育レクリエーション部担当本部役員 秋元敏夫）

環境美化活動が行われました

12月20日（日）、土木環境衛生部員を中心に約30人が参加して、朝9時から昭和用水路、白金第8地区の小田急線寄り土手の草刈り及び集会所の清掃が行われました。

白金第8地区の草刈りの際、役員よりこの近くにゴミ集積場所を置いた方が良いとの意見が出され、瀬戸清さん（衛生委員）を通じて市に申請したところ、早速許可され、ゴミ集積所（瀬戸清さん作：写真）ができました。

なお、当日は、鉄屑回収も行われ、中型トラック一台分の鉄屑が回収されました。

白金第6地区出口にカーブミラー設置

会員より、白金第6地区から、西側の市道58号線への出口の見通しが悪く危険なので、カーブミラーを設置してほしいとの要望があり、設置が完了しました。

割地第3地区の冠水対策工事完成

大雨のたびに冠水する割地第3地区に対し、市に水路の検討をしていただいております。しかし、この地区の水路は地盤が低い上に水路が小田急線によって分断される格好になっているため、水路工事による解決は難しいとの判断から、平成27年8月、この地区が大雨により一定の水位に達したときは自動的にポンプが稼働し、強制的にこの場所の水を戸張川に排水する装置が設置されました。設置後まだ冠水するほどの大雨は降っていませんが、期待しています。

外灯の設置

1. 棗5、6、白金6、7、8地区に20基

昨年より市に要請していた棗5、6、白金6、7、8地区の外灯が本年度中に20基（1月中旬に17基、2月に残りの3基）設置されることになりました。

2. 小田急ガード下から集会所までの間に3基

第7回隣組長会議において、小田急線ガード下から集会所までの道路は夜になると暗く、危険を感じるので、外灯を設置してほしいとの意見があり、市の交通防犯課に要望した結果、本年度中に3箇所の防犯灯を設置するとの回答がありました。

