

敬老の日は フェスティバル。



9月の第3月曜日は、「敬老の日」。小田原でも各地域でお祝いの行事が催されているらしいのですが、実はずいぶんとにぎやかに楽しんでいる地域もあるようです。諸先輩方を喜ばせたいという気持ちがあふれた、まさに「敬老フェスティバル」とでも呼びたくなるような、楽しくてにぎやかな敬老会におじゃましてきました。

九月十四日 日曜日
久野地区 坂下公民館
主催・坂下公民館

久野地区の坂下公民館でおこなわれた敬老会は、ものすごい。まずは、地域の方による三味線の演奏に合わせて、参加者全員での合唱から始まる。チャンチキおけさ、お富さん、北国の春、炭坑節、浪花節だよ人生は……。演奏が始まると懐かしいメロディーにみんなの顔がほころび、いつしか会場全体での大合唱に。

たくさん歌って心がほぐれたら、ランチタイム。ここで弁当の他に、なんと手打ちの日本蕎麦が登場。この日のために地域の蕎麦打ち名人が打った蕎麦を、スタッフ総出で、その場で茹で上げる。恒例の、この手打ちそばを楽しみに、毎年来られる方がいるのも納得。まさに長生きの秘訣なのではないだろうか。

その後も、カラオケ大会、ビンゴ大会、抽選会と盛りだくさんの、すごくパワフルな敬老会なのでした。



美味しく
たのしむ
食事療法

腎臓病等の食事療法をサポートする

NPO法人

食事療法サポートセンター

腎臓病の食事療法

腎臓病の食事療法は、腎臓の働きや病気の症状に応じて、医師からたんぱく質、エネルギー、食塩、リン、水分、カリウム等についての摂取量の指示がされ、その指示にあった食事をします。

専門家による食事療法の個人サポート

食事療法サポートセンターでは、個人では専門的で難しい腎臓病の食事療法の支援をおこなっています。市民講座や、セミナーの開催や、調理教室での調理実習や、プライバシー保護の個別栄養相談、その他、お忙しい方にも便利な電話による無料栄養相談(指定日あり)などが受けられます。

NPO法人 食事療法サポートセンター

お問合せ TEL.0465-49-1151 FAX.0465-46-1205
(医療従事者の方からのお問合せもこちらへお願いいたします。)
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16



+プラス元気 調理教室

腎臓病・高血圧などの生活習慣病の食事療法を上手に実践されている方による調理教室です

- 美味しく体に良い低塩・低たんぱくの食事作りを学びます。
- 個別調理でバッチリ習得。疑問質問はその場で解決!

[日時] 12/17(水) 10~14時 [所] 川東タウンセンター2F 食の創作室
[参加費] 1人1,000円 [申込] ☎0465-49-1151



読者プレゼント 5名様!

詳細は今号のおとなりさん巻末プレゼントコーナーをご覧ください。

「腎臓病の方へ 失敗しないための低たんぱく食レシピ」

- 決め手は主食!でんぷん製品で美味しく簡単に
- 主食を変えれば肉・魚・卵がもっと食べられる
- カロリー、たんぱく質、カリウム、リン、食塩の含有量が一目で分かる

11/17 発売 予定税込価格:1,620円 (株) 榎出版社

