

# 千代田界隈のレトロな風景



千代田デイサービスセンター利用者の作品を喫茶去で展示しました。

# みどりの風



2025.3.1  
-NO.318

人・ひと日記

小林 功

新しい年が明けました。世の中の動きも忙しくなっています。国内では「過半数割れ政権の予算国会」「某芸能タレントの事件」「下水道管老朽化による道路陥没事故」。隣国韓国では「大統領の戒厳令と弾劾」等大きなニュースが進行中です。そんな中で圧倒的な存在感を持って関心を集めているのがアメリカ大統領に就任したトランプ氏の言動。予告通りの大統領令の乱発と強引な主張の数々。エネルギー、気候変動政策では「化石燃料の増産」「パリ協定からの離脱」「電気自動車の普及方針転換」。人道問題では「不法移民の強制送還」「多様性尊重の撤回」「輸入品の関税引き上げ」。「三〇〇(世界保健機構)からの脱退」。「パナマ運河、グリーンランドの所有」・・・新聞の見出しを拾っただけでこれだけの世界を揺るがす決定を繰り出しています。長い年月と多くの議論と争いと調和を通して出来上がった世界の規律の数々が彼の一存で覆されてしまうかのようです。そしてウクライナ、ガザの停戦の介入に動き出しました。しかしトランプ、プーチンの言動からは戦争が終わることと、平和になることは同じではないことが見えてきました。大国による領土の支配、資源の収奪、人権の抑圧・・・

物価の上昇のなかで特に野菜の値上がり問題になっているようです。白菜栽培の農家によると、高温と雨不足が原因と言っていました。私もスーパーで売り場を気にしてみると、白菜は四分の一カットで売られていてワンカットが240円。一個丸ごと買うと税込みで約千円。キャベツは二分の一カットが150円。丸ごと一個で300円。孫が喜ぶ「爺ちゃんの焼きそば」にも影響が出て来そう。スーパーの折り込み広告に異変？紙面のほとんどが「茶色系」の肉類と魚介類とお惣菜で占められる。野菜の緑はかろうじてきゅうりとブロッコリー程度。お店も高い野菜を広告に使うのを敬遠したのでしょうか？

阪神の吉田義男さんが亡くなる。

昭和30年代。巨人阪神の2強時代、このころの子どもたちのひいきチームは十人中六人が巨人、二人が阪神、残りは西鉄、南海、その他・・・といったところだったでしょうか。人気選手は長島王、そして吉田。特に吉田選手はテレビ中継が始まったころでもあり華やかな守備に人気があり、「シヨート」は野球少年たちのあこがれのポジションでした。

発行 社会福祉法人 悠朋会

千代田デイサービスセンター	042-751-0672
ヘルパーズステーション千代田	042-704-0261
千代田介護支援センター	042-704-0281
児童クラブ いちばん星	042-704-1588
デイズ千代田	042-707-4840

ホームページアドレス  
www.yuhokai-kaigo.com

# 千代田デイサービス 節分



2月3日に毎年恒例の節分を行いました。  
 鬼になりきったスタッフの赤鬼・青鬼がご自慢の金棒を持ち登場。その鬼に対し、「この豆で鬼を退治して」とスタッフの掛け声を皮切りに「鬼は外」「福は内」と利用者の方々が一齐に叫びながら豆を投げつけた事で、鬼は逃げ場を失い「これはたまらん」と退散。見事鬼を退治する事が出来ました。ありがとうございました。  
 また豆まき後は、鬼に因んだゲーム・節分クイズを行い利用者の笑いに包まれ終始笑顔が溢れるひと時となりました。感想を伺うと「楽しかった」「スリムな鬼で格好よかった」「どこか見覚えのある鬼だったなあ」など冗談を交えたコメントが聞かれていました。  
 邪気を追い払う事ができ今年もいい1年になりそうです。  
 また来年も鬼退治に参加してくださいね。



- 紙芝居 4日(火)
- 花見 未定
- 書道 13日(木). 18日(火). 24日(月)
- ふたば園 10日(月). 14日(水)
- 体重測定 3日(月)~9日(日)
- 誕生会 25日(火)~31日(月)







脂質異常症（高脂血症）は、初期の段階では自覚症状がほとんどない病気です。しかし放っておくと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞、足の動脈が詰まって壊疽を起こすなど、命や生活の質に関わる病気を引き起こしてしまう恐れがあります。見つかった時点で治療を開始して定期的なフォローアップを受ける事が大切です。したがって健康診断などで、血清脂質（血液中の中性脂肪やコレステロールの数値）に注目する必要があります。中性脂肪が高い・LDL（悪玉）コレステロール値が高い・HDL（善玉）コレステロール値が低い、これらのいずれかでも当てはまるものがあれば脂質異常症です。

今回は高脂血症のお話です。脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質が異常値となる状態の事をいいます。

### 脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

脂質	数値	診断
LDL（悪玉） コレステロール	140mg/ dL以上	脂質異常症
	120～139mg/ dL	境界域
HDL（善玉） コレステロール	40mg/ dL未満	脂質異常症
中性脂肪	150mg/ dL以上	脂質異常症

※ 空腹時は 10 時間以上の断食

※ 境界域はリスクが高い病態がないか確認

脂質異常症の治療法として、食事療法と運動療法を同時に進めていく事が大切になります。又、食事摂取量の制限、禁煙なども行えるとより効果的といえます。

## 食事療法

中性脂肪やLDLコレステロール値を上げるとされる飽和脂肪酸を含む食品を減らし、逆に体内でこれらを調節してくれる役割を持つ不飽和脂肪酸を含む食品を増やすことを意識しましょう。

## 運動療法

有酸素運動を中心に定期的に（毎日合計30分以上を目標に）行う事をお勧めいたします。運動療法により血中脂質の改善効果が得られます。有酸素運動を中心とした種目として、ウォーキング、水泳、サイクリング、スロージョギング（歩くような速さのジョギング）など、大きな筋肉をダイナミックに動かす身体活動がお勧めです。

### 不飽和脂肪酸を含む食品



## 職員随走リレー 〜其の二十三〜



千代田デイサービス  
伊藤 泰平

千代田デイサービスの伊藤です。自分は食べ歩くことが好きなので、お気に入りのお店を紹介していききたいと思います。

数々ある店を食べ歩き感動しお勧めしたい店ベスト3を今回は南区のパン屋にスポットを当てお伝えさせていただきます。

### 第3位 みそのベーカリー

国産小麦100%、無添加を売りにしている店です。店内で一番人気は塩パンですが、自分的には、その塩パンにハムとレタスを挟んだサンドイッチが超おススメ。食べたら病みつきになる事間違えな



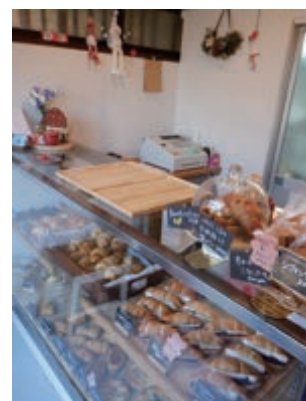
### 第2位 YOLO BURGER

ここはパン屋ではありませんが、玉子街道の中にある卵屋さんキッチンカーで販売しているハンバーガーです。パテと肉と卵が上手い具合に絡み合い絶妙な味を醸し出すので、気づいたら顎が落ちていました。それぐらい美味しかったです。



### 第1位 りんごぱん

全体的にパンの種類は少なめですが、どれをとってもすべてのクオリティーが高く、最近食べたパン屋の中で一番美味しく感じました。そんな中でも一番のお気に入りにはウィンナードッグ。目が飛びでるほどの味なので、是非ご賞味下さいね。



以上が皆さんにお伝えしたかったマイベスト3位でした。

食べてみて本当に感激したお店でもあるので、是非足を運んでもらいたいなと思っています。

これからもリサーチを続け、耳寄りな情報をお届けしていければと考えていますので、またの機会を楽しみにして待っていて下さいね。それと合わせ実際に行かれ食べられた感想を聞かせて貰えるとても嬉しいです。

### 編集後記

年末はバイクで停車中に後ろから車に突っ込まれ全身打撲と頸椎捻挫、年始は自転車走行中に壁に当たり右足を骨折。仕事は休まず日常生活を送っています。気を付けても仕方ない場面もありますが、身体を鍛えておいて良かったとしみじみ感じています。 H