

平成30年度

印西市民アカデミーだより

第21号

第21回 印西市民アカデミー〈1月17日〉

講座40〈健康〉

講座名：健康と食のバランス

講 師：食研究家 馬場 明四郎氏

会 場：本埜公民館

人生100年時代を向かえ、健康保持のために欠かせないのが「食」です。そこで今回は、東洋医学的食養生について学びました。

東洋医学では、健康保持のために「味」のバランスを大切にしています。天然の食物には、



昔は「薬食同源」と言われて...

それぞれ固有の味がありますが、その味覚は、酸(すっぱい)、苦(にがい)、甘(あまい)、辛(からい)、鹹(しょっぱい)の5つです。これらの5つの味は、人間のそれぞれの臓器に作用します。酸は、肝臓や胆のうに、苦は、肺臓や大腸に、甘は、脾臓や胃に、辛は、肺臓や大腸に、鹹は、腎臓や膀胱に作用し、五臓六腑の働きを強めています。この5つの味をバランスよく食べることが健康保持のために大切です。中華料理は、この5つの味を味わえるよう工夫されているそうです。

改めて自分の食生活について見直す良い機会となりました。

地域活動課程の活動

1月17日(木)、白鳥の郷で、「本埜白鳥を守る会」のお手伝いをしながら、地域活動の楽しさや大変さを体験しました。



美味しい甘酒が大好評

白鳥を見学に来た方々に甘酒をふるまったりしました。

講座41〈市民活動〉

講座名：白鳥の郷で地域活動学ぶ

講 師：本埜白鳥を守る会 会長 出山 輝夫氏

会 場：本埜・白鳥の郷

今年は、暖冬の影響で東北地方にとどまる白鳥が多いため、飛来数が約600羽と少ないそうです。講座開始1時間前に「白鳥の郷」に白鳥はほとんどいませんでしたが、30分前になると白鳥の群れが続々と舞い降りてきて、あっという間に田んぼが埋まっていました。



青空に白鳥の白色が映えて...

アカデミーの講座に合わせて、会長さんが呼び寄せてくれました。白鳥の生態を知り尽くしている会長だからできる秘伝の技に感服させられました！餌となる「くず米」の確保に苦労することもあります。人と白鳥の癒しの場になるよう今後も頑張っていきたいとのこと。何度でも訪ねたい印西の名所の一つです



熱心に説明を聞くアカデミー生

第22回の予定

◇講座42〈福祉〉10:00~12:00

講座名：印西市の福祉制度について学ぶ②

講 師：介護保険課・高齢者福祉課職員

会 場：中央公民館

◇講座43〈福祉〉13:30~15:30

講座名：介護福祉の現場について学ぶ

講 師：みどり荘 理事長 中嶋 三千男氏

会 場：社会福祉法人 みどり荘