



健康管理士ニュース

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733

2009年(平成21年) 9月1日号
隔月発行 No.80

第4回日本の食育セミナー 「守りたい日本の食文化」概要

日時:平成21年11月8日(日)
13:00~16:00(受付開始12:30)

主催:日本成人病予防協会
共催:東京都
後援:農林水産省・内閣府(予定)
文部科学省(予定)・厚生労働省(予定)



会場:東京都庁第一本庁舎 5階大会議場
参加費:無料
定員:500名(希望者多数の場合は抽選)
締切:平成21年10月20日(火)

第1部 講演「美しく健康であるための食生活
~アクティブ・エイジングを目指そう~」
講師:朝倉 匠子 先生

第2部 参加型パネルディスカッション
「健康管理士たちと東京を食べよう」
パネリスト3名とコーディネーターによる食材の
安全性や食料自給率についてのパネルディスカ
ッションを行います。会場の皆様との意見交換も予
定しております。

<パネリスト>
行政で食材の生産に携わっている方...坂本 里美 氏(農林水産省)
農業の現場で食材の生産に携わっている方...JAの方(予定)
消費者代表...羽鳥 冬子 氏(健康管理士一般指導員)

朝倉 匠子 先生 プロフィール

青山学院大学在学中より、CMモデルとして活躍。その後、経済インタビュアを経て、渡米。カリフォルニア大学で「シエロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」としてテレビ、雑誌等メディアでも幅広く活躍中。「エイジング革命」等の著書も出版するとともに、心理学の専門家とも連携しながら、アクティブ・エイジングを提案、多くの講演活動を行っている。現在、中高年の新しいライフスタイルの提案にも積極的に取り組んでいる。またモデルとしても変わらない美しさとライフスタイルが共感を集めている。



来る十月九日(金)「健康管理士能力開発講座」知っているようで知らない野菜・果物の魅力を再発見!~トマトを食べ比べてみよう~が開催されます。この講座は、野菜のソムリエでお馴染みの日本ベジタブル&フルーツマイスター協会の協力のもと、シニア・ベジタブル&フルーツマイスターの武田由季先生を講師にお招きし、おいしく楽しい野菜生活を送る秘訣を伝授して頂きます。武田先生は企業をはじめ行政関連における講演活動の他、食品メーカーへのレシピ提案やコラム連載等多面で活動されています。当日は複数のトマトを用意し、食べ比べをする予定です。今まで知らなかったトマトに出会えること間違いなしです!!普段何気なく接している野菜や果物ですが、私達が想像する以上に多くの魅力が隠されています。意外と知らない野菜や果物の魅力を発見しませんか?レッツ野菜生活!

来る平成二十一年十一月八日(日)東京都庁第一本庁舎に於いて「第四回日本の食育セミナー」を開催致します。今回のテーマは「守りたい日本の食文化」です。超高齢社会を迎える中で、若い時から充実した年の重ね方を考える事が必要になってきました。現在、日本に昔から伝えられている食文化が見直されています。美しく健康であるために、現代社会に合った方法で、それらを取り入れる事について考えてみませんか? 第一部は、講師に特定非営利活動法人「アンチエイジング・ネットワーク」理事であり、テレビや雑誌で大活躍の朝倉匠子先生をお迎えし、「美しく健康であるための食生活~アクティブ・エイジングを目指そう~」と題し講演をして頂きます。

アクティブ・エイジングとは、老いを積極的に捉えないで、若さを保つて積極的に年を重ねていくことという考え方で、時間は誰にでも平等で、人は誰しも年を重ねていきます。最近では老化防止若返りの方法等の情報が多く出て回っています。それらを手取り足取り入れて、無理なく努力を重ねていく事が「ステキな年の重ね方」につながると思います。そこで、今回は食を大きなテーマとして、「日本の食生活を中心とした新しいエイジング」について提案して頂きます。大人にも人生を充実させるための学びが必要です。ともに学びましょう!

多くの伝統的食材が生産されています。東京で「食文化」と違和感を感じる人もいるかもしれませんが、東京にも意外に農家は多く、野菜栽培を中心とした生産額は年間三百億円近くにも上っています。安心で新鮮な食材を得るために、東京で生産される食材の安全性や食料自給率、環境に優しい食材について勉強してみませんか? 今回は、行政で食材の生産に携わっている農林水産省関東農政局消費生活課長の坂本里美氏、農業の現場で食材の生産に携わっているJAの方、健康管理士一般指導員である羽鳥冬子氏と一緒に、食材のレシピを交えながら食の安全性と食文化について考えます。この機会に是非ご参加下さい。

主催 日本成人病予防協会 共催 東京都
後援 農林水産省・内閣府(予定)・文部科学省(予定)・厚生労働省(予定)

「第四回 日本の食育セミナー」開催!

健康管理士一般指導員 能力開発講座
知っているようで知らない野菜・果物の魅力を再発見!
~トマトを食べ比べてみよう~

日時:平成21年10月9日(金)
19:00~21:00 全回
会場:日本ベジタブル&フルーツマイスター協会
渋谷第3教室(渋谷区道玄坂1-20-8 寿パークビル3F)
定員:30名 先着順・9/24(金)締切
協力:日本ベジタブル&フルーツマイスター協会
受講料:3,000円(税込)
講師:武田 由季先生(シニア・ベジタブル&フルーツマイスター)

<講座内容>
野菜・果物の選び方や保存の仕方
旬のテーマ食材の食べ比べ
野菜・果物の色々な品種
野菜・果物の個性をいかした食べ方
などなど...

健康増進士能力開発講座★開催決定!!
知っているようで知らない野菜・果物の魅力を再発見!
トマトを食べ比べてみよう!

キリトリ線

第4回 日本の食育セミナー 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

キリトリ線

能力開発講座 知っているようで知らない野菜・果物の魅力を再発見! 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

お申込み方法*
食育セミナー、能力開発講座のお申込みは、左の申込み書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733
食育セミナー URL: www.japa.org/syokuiiku/091108/
能力開発講座 URL: www.japa.org/nouryoku/

全国健康管理士寄稿

同略称敬

健康管理士会より

《連絡先が変更になりました》

大阪府健康管理士会

〒598-0007

泉佐野市町二七十一 和菓子店花くも内

TEL FAX 072-464-8793

神奈川健康管理士会

来る九月二十日(日)、会員の折原三津江氏が、ヒタミンについてと題して講演を行います。当会では、県内に支部を多く作り、地域に密着した活動を心掛けております。神奈川県近郊の方、是非活動にご参加下さい。お待ちしております。

愛知県健康管理士会

来る九月十四日(日)、NPO法人愛知県健康管理士会の設立総会を開催致しました。新入会員九名を含む三十七名の参加者が集まり、諸審議を全会一致で承認可決しました。議事後、岐阜大学大学院藤田先生よりご祝辞を頂き、日本成人病予防協会鈴木部長より、資格の活かし方と題し、記念講演をして頂きました。予防医学普及の大切さ、今一步の踏み出しの大切さを熱くお話し頂き、参加者一同感動致しました。健康管理士の資格を生かして、一緒に活動しましょう。(愛知県健康管理士会 長 戸松 義明) TEL FAX 052-301-6640

東京都杉並区健康管理士会

来る九月二十一日(月)、午後一時半から四時まで、杉並区・阿佐ヶ谷地域民センターにおいて、食育調理実習とインフルエンザ予防と免疫に関するミニ講座を行う「健康管理士のための食育料理教室」を開催します。健康管理士の方はもちろん、資格取得をお考えの方や一般参加者男性の参加も歓迎します。費用：二千円(材料費、テキスト代金として)申込み：九月十五日(火)までにHP、TEL、FAXのいずれかでお申込み下さい。(定員は十二名です)HP: http://health.kent.nct.net/TEL: 080-5645-9302(小池) FAX: 03-5929-1577 (東京都健康管理士会代表 金岡 健) Email: y4-patoran@atdpc.com

兵庫県健康管理士会

来る六月二十八日(日)、ベターミズヨリサエティ所属講師の瀬脇先生をお招きし、主役は自分決してあきらめない「こころのやすらぎを生み出すヨーガ」と題して「三方の実演講座」を開催しました。お話を交えた分かりやすい実演は大変好評でリラックスしひと時を過ごす事ができました。当会では、毎月第四日曜日に健康講座「はじめての歩」を開催しています。勉強や活動の場を求めている方、資格を活かしたい方、交流の場を求めている方、是非一緒に活動しましょう。(連絡お待ちしております) (兵庫県健康管理士会 事務局) TEL FAX 0798-700241 Email: hyogo@healthcare.or.jp URL: http://hns.jp/

埼玉県健康管理士会

来る七月四日(土)、小学生の食育についてをテーマに定例会を開催致しました。十数名の会員から種々の意見や情報が出て、大変盛り上がり勉強になりました。毎月第一土曜日の午後一時より、川口市西公民館にて定例会を開催しています。聞いて帰るだけでも結構です。皆様是非ご参加下さい。(埼玉県健康管理士会広報部長 平方 晴男) TEL 080-344-3693 Email: me2512@nab.ne.jp

山口県健康管理士会

来る十一月十五日(日)、午前九時から小郡ふれあいセンターにて今年度も健康フェスタを開催します。テーマは「循環で、氏本さんの講演やダンボールコンポ、検査値の見方等の内容を予定しています。当会では、資格を活かせる場を積極的に応援していきます。次回集会は、九月二十七日(日)午後一時から小郡ふれあいセンターです。ほすびをご持参下さい。(山口県健康管理士会 藤本 高子) TEL 090-2867-0613 (鹿角県健康管理士会 緒方 祥之) TEL 080-3990-3015(亀田)

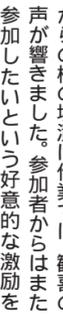
秋田県健康管理士会

来る七月二十日(月)、「足の悩み解消セミナー」中級編を開催致しました。当日は、予定以上の方々に参加して頂き、大変盛況に会を催す事ができました。参加して下さいました健康管理士の方、並びにお手伝い頂きました方々に感謝致します。来る九月二十三日(水)の秋分の日、「足の悩み解消セミナー」を開催致します。場所は、ゆとり生活創造センター「遊学舎」で午後二時よりの開催です。参加希望の方

大分県健康管理士会設立準備委員会

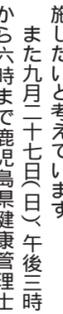
少人数ながら大分県健康管理士会設立準備委員会の活動を開始しました。門戸を広く開けていますので、是非参加して下さい。お問い合わせは事務局須藤まで。TEL 090-4483-6863 HP: http://www.dobu.or.jp/keisaku/ (大分県健康管理士会設立準備委員会 須藤 正彦) 健康管理士会発足式のご案内 鹿角県健康管理士会設立準備委員会

梅干ツアーの様子



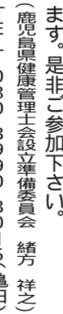
梅干ツアーの様子

ウォーキングの様子



ウォーキングの様子

ミニ講座の様子



ミニ講座の様子

健康管理士 ステップアップ講座

好評の内に終了しました

夏休み子ども見学会

出展しました

第 回 健康管理士養成指定校紹介

東海学園大学 (人間健康学部人間健康学科)

仙台保健福祉専門学校

医療科・医療情報管理科・医療秘書科・健康福祉科

《代表が新たに就任しました》
兵庫県健康管理士会
新代表 秦 陽一 氏
〒662-0868
西宮市屋町七六二五 住岡様方事務局
TEL FAX 0798-700241

去る六月二十日(土)、静岡県健康管理士会東部地区定例会を行いました。内容は、鼻呼吸や鼻づまり等の呼吸の方法、唾液の作用や歯周病等の健康寿命を延ばす原動力「口から始まる健康の営み」、認知症サポート「養成講座でした。認知症サポート養成講座は自分の家族にも関わるので、貴重な情報でした。(静岡県健康管理士会 寺内 茂)

千葉県健康管理士会東葛支部
《安保徹医療特別講演会》
日時 平成二十一年十月二十五日(日)
午後一時開場、一時十五分開演
開場：柏市民文化会館大ホール
会費：千円/定員：五百名(連日次第締切)
後援：柏市教育委員会、流山市
第一部：安保徹 医療特別講演会
第二部：心に染み入る大正琴
第三部：脳リラックス健康法
申込み FAX 047-335-1800
Email: minarika@city.ryomai.jp
参加希望の方は、前記FAXまたはメールにて氏名・住所・電話番号を明記の上お申込み下さい。お支払いは下記口座に郵便振込にてご入金下さい。(振込み受領書が当日の入場券となります。)

ゆうちょ銀行 1057011227801
名義人 オノマリコ
(千葉県健康管理士会東葛支部長 青木 功夫)

去る六月十四日(日)、NPO法人愛知県健康管理士会の設立総会を開催致しました。新入会員九名を含む三十七名の参加者が集まり、諸審議を全会一致で承認可決しました。議事後、岐阜大学大学院藤田先生よりご祝辞を頂き、日本成人病予防協会鈴木部長より、資格の活かし方と題し、記念講演をして頂きました。予防医学普及の大切さ、今一步の踏み出しの大切さを熱くお話し頂き、参加者一同感動致しました。健康管理士の資格を生かして、一緒に活動しましょう。(愛知県健康管理士会 長 戸松 義明) TEL FAX 052-301-6640

来る九月二十一日(月)、午後一時半から四時まで、杉並区・阿佐ヶ谷地域民センターにおいて、食育調理実習とインフルエンザ予防と免疫に関するミニ講座を行う「健康管理士のための食育料理教室」を開催します。健康管理士の方はもちろん、資格取得をお考えの方や一般参加者男性の参加も歓迎します。費用：二千円(材料費、テキスト代金として)申込み：九月十五日(火)までにHP、TEL、FAXのいずれかでお申込み下さい。(定員は十二名です)HP: http://health.kent.nct.net/TEL: 080-5645-9302(小池) FAX: 03-5929-1577 (東京都健康管理士会代表 金岡 健) Email: y4-patoran@atdpc.com

毎月第二土曜日、午後二時から新宿を中心に勉強会を開催しています。来る九月十三日(日)午後一時半から、「免疫力アップでインフルエンザに打ち勝とう!」と題し、板橋グリーンホールで勉強会を行います。また、十一月二十七日(金)二十八日(土)には、板橋健康ネット「に東京OP会として体験型のブースで参加します。資格を活かして活動したい方、また当日お手伝いの方、ご連絡をお待ちしております。知識、経験を活かして一緒に活動しましょう。(健康管理士会東京OP会 村田 淑恵) TEL 090-3041-7154 Email: y4-patoran@atdpc.com

去る六月二十八日(日)、ベターミズヨリサエティ所属講師の瀬脇先生をお招きし、主役は自分決してあきらめない「こころのやすらぎを生み出すヨーガ」と題して「三方の実演講座」を開催しました。お話を交えた分かりやすい実演は大変好評でリラックスしひと時を過ごす事ができました。当会では、毎月第四日曜日に健康講座「はじめての歩」を開催しています。勉強や活動の場を求めている方、資格を活かしたい方、交流の場を求めている方、是非一緒に活動しましょう。(連絡お待ちしております) (兵庫県健康管理士会 事務局) TEL FAX 0798-700241 Email: hyogo@healthcare.or.jp URL: http://hns.jp/

来る七月四日(土)、小学生の食育についてをテーマに定例会を開催致しました。十数名の会員から種々の意見や情報が出て、大変盛り上がり勉強になりました。毎月第一土曜日の午後一時より、川口市西公民館にて定例会を開催しています。聞いて帰るだけでも結構です。皆様是非ご参加下さい。(埼玉県健康管理士会広報部長 平方 晴男) TEL 080-344-3693 Email: me2512@nab.ne.jp

来る十一月十五日(日)、午前九時から小郡ふれあいセンターにて今年度も健康フェスタを開催します。テーマは「循環で、氏本さんの講演やダンボールコンポ、検査値の見方等の内容を予定しています。当会では、資格を活かせる場を積極的に応援していきます。次回集会は、九月二十七日(日)午後一時から小郡ふれあいセンターです。ほすびをご持参下さい。(山口県健康管理士会 藤本 高子) TEL 090-2867-0613 (鹿角県健康管理士会 緒方 祥之) TEL 080-3990-3015(亀田)

来る七月二十日(月)、「足の悩み解消セミナー」中級編を開催致しました。当日は、予定以上の方々に参加して頂き、大変盛況に会を催す事ができました。参加して下さいました健康管理士の方、並びにお手伝い頂きました方々に感謝致します。来る九月二十三日(水)の秋分の日、「足の悩み解消セミナー」を開催致します。場所は、ゆとり生活創造センター「遊学舎」で午後二時よりの開催です。参加希望の方

少人数ながら大分県健康管理士会設立準備委員会の活動を開始しました。門戸を広く開けていますので、是非参加して下さい。お問い合わせは事務局須藤まで。TEL 090-4483-6863 HP: http://www.dobu.or.jp/keisaku/ (大分県健康管理士会設立準備委員会 須藤 正彦) 健康管理士会発足式のご案内 鹿角県健康管理士会設立準備委員会



社会福祉協議会での講演の様子>

今回ご紹介するのは、臨床検査技師として勤務し、その後健康センターや企業で健康相談員として勤務された経験を持つ坂部恵美子さん。
現在は、介護予防教室の体操の講師をされるとともに、愛知県健康管理士会に所属され、日本成人病予防協会の認定講師として活躍されています。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は臨床検査技師として三十年余り病院に勤務してきました。当時は患者さんの病気の発見、薬の効果、病状の悪し悪しだけを気にして仕事をしていました。ある時、本人自身が病気になる前の色々な症状や異常値に気がついていて、たいした事はないと簡単に考えていた人が多いう事に気が付き、健康についてもう少し関心を持っていったら、病気が軽くなりました。

これからは健康管理、予防医学が自分や周囲の人々にとって非常に大切な事ではないかと考え、きちんと学べる場所はないかと探し、資格を取ろうと決めました。

健康管理士を取得されて、ご自身の活動に役立つ点はどのような事がありますか？また、お仕事に資格をどのように活かされていますか？

資格取得後、職場健診の受付に認定書を飾ってアピールし、ほと

健康管理士インタビュー

「活動の現場」

坂部恵美子さん（愛知県）

以前から検査技師としての経験を活かして自分の健康を守り、予防していく方法を皆さんに伝えたいという気持ちがありました。昨年認定講師のお話があり、思いきって手を挙げました。

講師になって最初の講演会は、参加型の講演会を企画し、心配していたにも関わらず、皆さんの参加で楽しい講演会ができました。講師に

認定講師として講演されていますが、講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動して感じていた事を教えてください。

健康に暮らすための三本柱は、「食事」「運動」「睡眠」と思っています。「食事」は体を動かしたり、体を作ったり、生活する上でとても大切です。「運動」は筋肉や骨を強くし、血液の状態を良くして、汗を流す事により心も気持ちも良くなります。そして、「睡眠」をしっかりすることで脳や体を休めるだけでなく、免疫力を成長ホルモンを活性化させます。

健康相談の仕事の中で、三本柱の一つでも欠ける事によって心と体のバランスを崩す人が多いように感じます。

多年にわたる臨床検査技師と企業での健康相談員の経験から、健康に暮らすためのポイントとはどのような事であるとお考えですか？

健康管理士としての活動は、食事は、運動、睡眠、だと思っています。食事は体を動かしたり、体を作ったり、生活する上でとても大切です。運動は筋肉や骨を強くし、血液の状態を良くして、汗を流す事により心も気持ちも良くなります。そして、「睡眠」をしっかりすることで脳や体を休めるだけでなく、免疫力を成長ホルモンを活性化させます。

健康管理士の資格で企業での健康相談の仕事にも就きました。社員のなかには体だけでなく、心も病んでいる方が想像以上にいて驚いています。職場環境、仕事内容、家庭問題等解決できない事も多くありますが、健康相談員がきちんとした情報のもとで健康相談をしている事を理解して頂いています。



中学校での講演の様子>

以前、高齢者が対象の「元気に高齢期を迎えるために」と題した介護予防の講演をしました。その中で「ほすび」九号の表情筋ウォーミングアップの筋肉トレーニングを行い、皆さん真剣に取り組まれ、顔が色々変化するのに笑いが絶えませんでした。後ほど頂いたアンケートでは、老化は自分だけでなく皆同じなんだと安心した、日頃の健康管理の参考にした、等の回答が多くありました。

健康管理士の立場から、皆さんに健康に興味を持って、意識して頂きたいという私の気持ちが通じて、非常に嬉しかったです。

以前、高齢者が対象の「元気に高齢期を迎えるために」と題した介護予防の講演をしました。その中で「ほすび」九号の表情筋ウォーミングアップの筋肉トレーニングを行い、皆さん真剣に取り組まれ、顔が色々変化するのに笑いが絶えませんでした。後ほど頂いたアンケートでは、老化は自分だけでなく皆同じなんだと安心した、日頃の健康管理の参考にした、等の回答が多くありました。

健康管理士の立場から、皆さんに健康に興味を持って、意識して頂きたいという私の気持ちが通じて、非常に嬉しかったです。

検査の受け方と読み方、介護予防等について講演されているそうですが、特に反響が大きかった講演内容はどんなものでしたか？また、健康管理士の資格とどのように結びつけてお話をしていますか？

最近、「介護予防をはじめよう」という活動が市町村等色々な所で始まっています。私も三年前から西尾市の介護予防のサポーターの一人として活動しています。平均寿命は世界一を誇る日本ですが、健康寿命はまだ平均寿命に届きません。健康管理士の資格を活かし、健康で長生きするために、「食事、運動、睡眠」をキーワードとして講演会、体操教室、健康相談等の活動をしていきたいと思っています。

健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

大切なのではないのでしょうか。特に役に立つのが、「合格対策講座の資料」と「ほすび」です。話し方については、分かりやすく大きな声で、受講生と同じ目的を持ってその時間を共有して欲しいと思います。

気をつけよう 季節の病気

9・10月 ~ 気管支ぜんそく ~

？ 気管支ぜんそくとは？

気管支ぜんそくの発作は、外界からの刺激により気管支にアレルギー反応が起こり、気道が収縮し、空気の通りが悪くなって起こります。重症の発作を起こすと死亡する事もあり、年間に6,000人前後が死亡しています。年齢別に見ると、男女とも15~29歳の若年層で増加しており、乳幼児の気管支ぜんそくも最近では著しく増加しています。

9~10月の終わりにかけての、ダニの死骸が飛散したり、ブタクサ等の開花シーズンである秋に1番多く発症します。

？ 症状は？

発作的に起きる呼吸困難のため、ゼーゼー、ヒューヒューと胸で音（喘鳴）が聞こえ、軽い段階でも激しく咳こんだり、胸が苦しくなり、重症の場合は窒息や心不全で死亡する事もあります。発作は夜間から明け方が最も起こりやすく、昼間は比較的落ち着いています。

？ 原因は？

アレルギー（アレルギーを起こす原因物質）に接することが原因になります。アレルゲンには、ダニ、ほこり、ペットの毛、フケ、花粉、たばこの煙、排気ガス、ストレス、風邪等による呼吸器感染症、気温や湿度の変化等様々なものがあります。

そこで！ 予防！

気管支ぜんそくは、気管支炎や激しい風邪をきっかけとして発症する事が多いため、これらの病気には、日頃から注意してかからないようにしましょう。

日常生活の注意

- ・こまめに洗濯や掃除をする。
- ・禁煙および煙の立ち込めた場所は避ける。
- ・休養や睡眠を十分に取る。
- ・自分のアレルゲンを知り予防対策をとる。
- ・換気を良くし、室内の空気を清潔に保つ。

自己管理の仕方

- ・薬は自己判断で中止しない。
- ・症状悪化時に備え、前もって薬を処方してもらっておく。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

<よこのカギ>

- 卸売市場で、卸売業者から生鮮食品等を買い、一般小売業者や飲食店などに市場内の店舗で販売する者。
- 日本では日本海に生息するカニ。冬が特に美味しく、えちぜんがにとも呼ばれる「ガニ」。
- 数十人が乗れるように座席を配置した大型の乗合自動車。
- 吐く
- 今年生誕100年をむかえた「人間失格」の作者。
- 物事の成立に必要な条件のこと
- 決められた時間に遅れること
- 元金

<たてのカギ>

枝豆をすりつぶしたペーストを使った東北地方の郷土菓子。麻、わらなどをより合わせて作った、細長いひも。海に行くと泳いだり、日光浴をしたりすること。うろたえてあちへ行ったりこちへ来たりすること。左往。体形は馬に似ているが、馬より小さく、頭が大きく、耳が長い動物。夏の星座の代表格で、赤い「アンタレス」という星を有する星座。座。

収納戸棚や調理台、ガス台、流し台などを組み合わせ、ひと続きのものとして作り付けた台所。キッチン。

1				
2				3
		4		
5				
		6		
7				8

ヒント

秋の音色

こんな年でした 1960年

1960年は薬事法が定められた年

今年6月1日、改正薬事法が施行され、コンビニエンスストア等でも、一般医薬品の販売をする事ができるようになりました。薬事法が定められた年は、一体どんな年だったのでしょうか？

<ニュース>

- 安保条約反対闘争 チリ地震津波
- 皇太子夫妻に長男誕生・ローマオリンピック開催・のりたま発売 道交法施行・クレジットカード登場・石原裕次郎結婚

答えを「ほすび」11号の研修問題の解答欄にご記入の上、9月25日（金）までにお送り下さい。正解者の中から抽選で名様に、全身運動が可能で、跳び方を変える事により気になる部分を鍛える事ができる「ジャンプロープ（なわとび）」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答え「カウガルー」でした。抽選の結果、宮城県の戸倉浩之さん、千葉県の小林貴光さん、栃木県の森谷和子さんが当選されました。おめでとうございます！

< 編集後記 >

食欲の秋。何でも美味しく感じられる季節ですが、この食欲の正体は、実は夏から秋の身体へ移行する際の体温調節と水分排泄がスムーズにいかず、胃酸過多になる事からくるものさそうです。

食事の始めに水や汁物を飲んでお腹を落ち着かせたり、食事をよく噛んで味わいながら、ゆっくりと食べる等食欲を上手にコントロールしましょう。（編集部）