

名古屋市老人クラブ通信

第52号

# なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋  
 (公社)名古屋市老人クラブ連合会  
 〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1  
 名古屋市総合社会福祉会館5階  
 TEL.052-991-7734 FAX.052-991-7581  
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支社  
 〒462-0843 名古屋市北区田端2-13-23 2F-B  
 ☎0120-0212-09

毎年1・5・9月発行 発行部数10万部



講演の様子

講師の徳永氏は日本人の食生活の変化などを、スライドショーを使い分かりやすく説明してくださいました。その中で健康づくりのための食事はなにも難しくなく、よく笑って運動して美味しく食べればよいと話されました。

日本人の平均寿命は向上している反面、脂質の摂取は大きく増えており、加えて運動量の低下についても「日常でついエスカレーターなど使っていませんか? 階段を使ったり歩くことも大切です」と指摘されました。さらに都道府県別による野菜や食塩の摂取量の

主催者あいさつの後、野村昭基市老連事務局長より「老人クラブがめざす友愛活動」について説明があり、続いて東海学園大学健康栄養学部管理栄養学科准教授の徳永佐枝子氏による講演「よく笑い・よく噛み・よく動いて美味しく食べる」に移りました。

講師の徳永氏は日本人の食生活の変化などを、スライド



平成29年度健康づくり支援事業

健康づくりセミナー

講演 「よく笑い・よく噛み・よく動いて美味しく食べる」

違い、普段口にしていないおにぎりなどのカロリーを説明。また、年齢を重ねると低栄養になりがちで、筋力が低下していくことに触れ「70歳を越えたら筋肉量を維持するためにもしっかりと食べましょう」と参加者に呼びかけました。

総括として徳永氏は次の2点を強調されました。

◎身体は食べ物で作られている

◎よく笑い・よく噛み・よく動いて自分の身体を管理することが健康長寿につながる

最後に質疑応答の場が設けられ、健康づくりについての理解を深めました。

## 講師プロフィール

東海学園大学健康栄養学部管理栄養学科 准教授 徳永 佐枝子 氏

日本栄養改善学会と日本摂食嚥下リハビリテーション学会・給食経営管理学会に所属。著書に『これだけ食べたらこれだけ運動カード』『病院・福祉施設でつくるかんたん嚥下調整食レシピ100』『臨床栄養学概論(共著)』などがある。



## “東洋のパナマ運河”

「五十二」

「シリーズ」

なごやか 彩時

中川区 松重閘門

「松重閘門」は、中川運河と堀川の水位が違ったため、船が二つの水門の内側に入り、

「交通 名鉄名古屋本線「山王駅」から徒歩6分

「シリーズ」

「五十二」

なごやか 彩時

中川区 松重閘門

「松重閘門」は、中川運河と堀川の水位が違ったため、船が二つの水門の内側に入り、



水位調整して他方の運河に移るための設備で昭和7年から昭和51年まで使用されました。水門昇降用の錘を収容するための高さ21メートルの塔が水路の両端に2基ずつ(合計四つ)あり、40トンもの鉄板を上下しました。現在は役割を終えています。現在は名古屋市指定有形文化財と都市景観重要建築物等に指定されており、最近では閘門機能復元の議論もされています。