

北栄連合町内会副会長 明園町内会長  
 後藤 孝雄 さん



①「スノーキャンドルの催し」実施に向けた実行委員会



②「福祉マップ」研修会の様子

「見守り活動は、ご希望される70歳以上の方のお住まいを町内会の役員が定期的に見て回り、異常がないかどうかを確認しますので、地域の協力あってこそ活動ですね。これまで町内会役員として活動して一番良かったと思うことは、地域の皆さんと知り合えたことで、この出会いは自分にとって大きな財産です。今後人のつながりを大切に活動していきます」と笑顔を見せる後藤さん、一層のご活躍を期待します。

「人のつながりが可能にする  
 さまざまな町内会活動」  
 後藤さんは現在、北栄地区の行動指針である「北栄地区まちづくりビジョン」の一環として来年1月19日(土)に行われる「スノーキャンドルの催し」に向けての準備や、高齢者宅の見守り活動で使用する「福祉マップ」の作成などを地域住民の皆さんと行っています。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。今月は北栄連合町内会副会長の後藤孝雄さんをご紹介します。

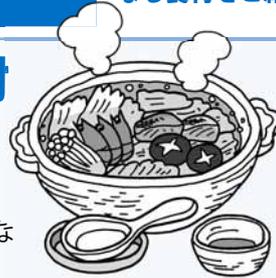


いきいき!!タッピー健康ライフ  
 ~体の中から寒さ対策~

本格的な冬の季節を迎えるこの時期、寒い季節でも体がポカポカと温かくなる食材をご紹介します。

心も体もホッとするポカポカ食材

- 冬の季節、鍋料理や煮込み料理などを食べると血行が良くなり、冷えていた体が芯からポカポカと温まります。体が温まると心拍数が上がり、発汗量も増えます。これは運動時と同じ状態で、血行が良くなり冷え症の改善にもなります。リラックス効果もあり、疲れも解消します。
- 体を温める食材をいつもの料理にお好みで追加してみませんか。



詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

【唐辛子】

辛み成分：  
 カプサイシン



効能：消化液の分泌・発汗の促進。  
 脂肪を燃焼し、血行の促進。  
 ビタミンA、ビタミンCによって抗酸化作用を高める。  
 (調理例：漬物、パスタ)

【ショウガ】

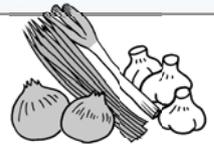
辛み成分：  
 ショウガオール



効能：消化吸収を助ける働き。  
 新陳代謝を活発にして、発汗作用を高める働き。  
 香り成分には消臭作用。  
 (調理例：紅茶、焼肉)

【ネギ・タマネギ】  
 【ニンニク・ニラ】

辛み成分：アリシン



効能：殺菌作用により、風邪の予防や改善。  
 消化液の分泌を促し、内臓の働きを活発化させる働き。  
 血行の促進・疲労の回復。  
 (調理例：餃子、卵焼き、味噌汁など)

