



# きらめき美湖



## ニュース

大津市湖青1-1-11  
Tel 077-594-2036  
JR小野駅南4軒目  
発行責任者 田中禮子

NPO法人 琵琶湖ライフケアシステム(BLCS) 128号 2019.7.1

梅雨に入り、なんだかすっきりしない日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？太陽の光が見えないと元気が出ないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。梅雨の合間にぜひ、お散歩に出かけてください。

そこで、本格的な夏を迎える前に、「水分補給」の話をしします。

### 普段でも1日に1.5~2.0、 運動時はさらにプラスを！！

加齢とともに体内の水分量は減少していきます。腎臓の働きが弱くなると濃い尿がつかれなくなり、薄い尿として排出されるので、水分が減ってしまうのです。また、水分をためておく筋肉が減少してしまうことも一因です。

一日に体外に排出される水分量は、およそ2.50、食事からも水分は補えますが、それだけでは足りません。一日に1.50、暑い時期などは2.0ほどの水分を飲料として摂取する必要があります。

起床時、食事時、入浴の前にはコップ1杯程度の水分を補給します。睡眠中も汗をかくので、就寝前に補給しましょう。



### のどの渇きを感じる前に飲むことが大切

運動によって失われる水分を補うためには、運動後、のどがカラカラに乾いてからでは遅すぎます。のどの渇きは体内の水分が足りなくなったサイン。のどの渇きを感じた時点で、すでに軽い脱水の状態になっているのです。

### 糖分の無いドリンクか水が一番からだによい

運動時の水分補給に用いる飲料は、水がいちばん。運動前なら砂糖抜きのコーヒーや緑茶もおすすめで。カフェインが交感神経を刺激し、体脂肪を分解するホルモンが分泌されやすくなるからです。

ただし、大量の汗をかいた時は水だけでなくミネラルの補給も大切です。水10に対して、2gの塩を加えた薄い食塩水か、スポーツドリンクを同量の水で薄めて少し塩を加えたものを飲むようにしましょう。

田中禮子

### 加齢による体内水分量の変化



スタッフが足りなくて困っています

私達と一緒に活動しましょう！ ボランティアスタッフ募集中！  
お弁当の調理のお手伝いをしていただける方、配達のお手伝いをしていただける方  
また、「美湖ニュース」を配って下さる方お待ちしております。 ☎ 077-594-2036

美湖ちゃんメールアドレス [koseimiko@song.ocn.ne.jp](mailto:koseimiko@song.ocn.ne.jp)

美湖ちゃんホームページ <http://npoblcsmiko.jimdo.com/>

## 7月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ウクレレ 編み物	麻雀	書道 歌声		ウクレレ 麻雀
8	9	10	11	12
よし笛 折り紙	麻雀	絵手紙 書道	英会話 編み物	介護予防 麻雀
15	16	17	18	19
ウクレレ 編み物	俳句 麻雀	書道	ミニコン	ウクレレ
22	23	24	25	26
よし笛 折り紙	パソコン 麻雀		英会話 歴史講座 編み物	介護予防 麻雀
29	30	31		
	麻雀			

テニスは7/14(日)10:00~12:00和邇グランド

## 9月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ウクレレ 編み物	麻雀	書道 歌声		ウクレレ 麻雀
9	10	11	12	13
よし笛 折り紙	麻雀	絵手紙 書道	英会話 編み物	介護予防 麻雀
16	17	18	19	20
ウクレレ 編み物	俳句 麻雀	書道	ミニコン	ウクレレ
23	24	25	26	27
よし笛 折り紙	パソコン 麻雀	絵手紙 書道	英会話 歴史講座 編み物	介護予防 麻雀
30				

テニスは9/8(日)10:00~12:00和邇グランド

## 8月 夏休みが多いので気を付けてください

月	火	水	木	金
			1	2
				ウクレレ 麻雀
5	6	7	8	9
ウクレレ				介護予防
	麻雀	歌声		麻雀
12	13	14	15	16
折り紙	麻雀			ウクレレ
19	20	21	22	23
ウクレレ	俳句			介護予防
			ミニコン	
	麻雀			麻雀
26	27	28	29	30
よし笛 折り紙				
	麻雀			麻雀

テニスは8/11(日)10:00~12:00和邇グランド

### ふれあいサークル

編み物・折り紙・絵手紙・よし笛・パソコン・英会話 } 午前の時は10:00~12:00  
健康麻雀 12:30~15:30 } 午後の時は13:00~15:30  
テニス 10:00~12:00(和邇グランド)

年会費 1,000円 利用費 1回 400円  
\*パソコンは1時間 500円

### 各種教室

書道教室 月3,000円 (馬場風花 594-3733)  
10:00~12:00 13:30~15:00  
俳句サロン 月 500円 投句代 200円  
9:30~12:00 (上田京子594-2761)  
ウクレレ 1回 1,000円 (松原出 579-6280)  
10:00~12:00 13:00~15:30  
\*上記は教室ですので、年会費・利用費は不要です。月謝・教材費は先生に直接お支払下さい。

### 《お申込み・お問い合わせは》

NPO法人琵琶湖ライフケアシステム(BLCS)  
事務所 ボナペティ美湖(JR小野駅横)  
☎ 077-594-2036

# 美湖行事のご案内

## 歌声喫茶

美湖の美しい時間を お楽しみに!

美湖で楽しく歌いましょう!!

コーラスリーダー 木下順造氏

日時 7月 3日(水) (第1水曜)

1部 12:30~15:00 ¥1,300 (食事・飲物付)

お食事の後、歌声喫茶が始まります。

2部 13:30~15:00 ¥600 (飲物付)

予約はいりません。お気軽にどうぞ。

今後の予定 8/7(水) 9/4(水)

## 歴史講座

日時 7月 25日(木) (第4木曜)

12:30~

会場 ボナペティ美湖

講師 丸山 竜平氏

(元名古屋女子大学教授)

内容 今回、世界遺産となる巨大古墳の全貌

参加費 ¥1,600 (お食事・飲物付)

\*要予約 先着20名様まで

今後の予定 8月お休み

9/26(木)

## ご予約

☎ 594-2036 (月~金 9:00~16:00)

## ミニコンサート

日時 7月 18日(木) 第3木曜

12:30~15:00

会場 ボナペティ美湖

ゲスト 河本氏 ほか

バイオリン演奏

参加費 ¥1,600 (お食事・飲物・デザート付)

要予約 20名様まで

☎594-2036 月~金 9:00~16:00

今後の予定 8/22(木) (8月のみ第4木曜)

ゆずりは (フルト&キーボード)

9/19(木) 松原氏(ハワイアン)

## 介護予防体操

日時 7月 12日(金) 26日(金)

11:00~13:00 (毎月第2、第4金曜)

会場 ボナペティ美湖 2F

講師 理学療法士 轟 紘子 先生

参加費 ¥500 (お食事付)

\*新しいメンバー大歓迎です! 笑いと共に体を動かしましょう。

今後の予定 8/9(金)・8/23(金)

9/13(金)・27(金)

イベントに参加される方で、送迎をご希望の方は事前にご連絡ください。送迎いたします。

## 町なかデイハウス美湖だより

今年の5月は、例年にない高温で、まるで一気に夏が来たようでした。利用者の皆さんも苦労されたようです。

デイの春のスケジュールは、4月の桜の花見、5月のバラの庭の見学ととても忙しくなりました。桜は満開の状態、皆様に見て頂き楽しんでもらいました。

庭の花も順調に咲き始め、ジキタリスは、なんと、2メートルも越して、次々に花開いて、皆をびっくりさせています。

町なかデイハウス美湖

☎ 077-594-0710

### 町なかデイハウス美湖 介護職員募集

常勤の介護職員 1名

季節の花にあふれた、サロン風な明るい職場です。

利用者さんは10人の地域密着型小規模デイです。

詳細はお尋ねください。 ☎ 594-0710



### 四季の植物だより

### 幻の「ササユリ」「キンラン」

かつては5月から6月にかけて、曼荼羅山の麓にはキンラン、シライトソウ、ササユリなどがあちこちに咲いていました。今、ササユリは秘密の花園に残るのみ。キンランはこの写真を最後におそらく絶滅した様子です。2日後には跡形もありませんでした。ササユリは日本固有種で、小さな種子から花をつけるまで7年以上かかります。キンランが育つにはコナラとコナラの根につく菌根菌とキンランの三者の共生関係が必要です。どちらも「あ!きれいだ!」と掘り上げて持ち帰っても家庭では枯れてしまいます。それにもかかわらず、本能の赴くまま取り尽くしても、何とも思わない人達もいます。「ワニの涙」ではないですが、絶滅後に「かわいそうだ」と涙することは偽善です。『とるのは写真だけ、残して良いのは足跡だけ』をお守りください。 by K



ササユリ



キンラン

## 日常支援

### 支援内容

料金 すべて1時間 ¥1,500

年会費 ¥1,000

・庭木剪定 ・草取り ・下水掃除

・換気扇掃除 ・荷物整理

・その他

◆お気軽にお尋ねください。

見積もりをお出しします。

☎594-2036

## 歴史のこぼれ話

### 巨大古墳群世界遺産に決定

新聞紙上ににぎわした巨大古墳とは応神天皇陵や仁徳天皇陵のことである。世界に誇る大古墳であり、ピラミッドや始皇帝陵とは異なり前方後円墳と呼ばれる独自の形態をとることである。しかし、ここで大きな悩みが行政に立ちはだかる。世界遺産となれば訪れる国内外の観光客も激増するに違いない。しかし、その人たちに日本独自の前方後円形をどのように見てもらうのか、現況ではただの小高い山でしかない森である。もっとも古代の人もどのように前方後円形を認識したのか、研究者の課題としても悩ましいところである。 丸山 竜平

## 美湖ちゃん弁当 ここがすごい!!



### その1 おいしい!

小野駅南隣にある「ボナペティ美湖」で地元のスタッフが手作りしています。まさに家庭の味! 体の事を考えて、ちょっぴり薄味です。

### その2 なんと1個から必要な時だけ注文できます!

多くのお弁当屋さんは、「週単位で申し込んでください」だったり、「〇〇〇円以上なら配達します」という決まりです。美湖ちゃん弁当は、注文もキャンセルも自由です。お電話いただければ、1個でも配達します。

### その3 昼食と夕食があります!

昼食 11:30~12:30頃

\*お電話をいただいたら、1か月分のメニューをお持ちします。

### 7月美湖ちゃん弁当の献立表一例

7月 22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>肉巻フライ</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>なすのナムル</li> <li>春雨の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏つくねの磯辺焼き</li> <li>ジャコの酢の物</li> <li>人参サラダ</li> <li>切干大根煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のあんかけ</li> <li>じゃが芋煮</li> <li>豆サラダ</li> <li>カニカマの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>小芋の煮っころがし</li> <li>ごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホイル蒸し</li> <li>かぼちゃのいとこ煮</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>ジャコの酢の物</li> </ul>

代金 1食 700円(税込) ご飯なし1食 650円(税込)

年会費 一世帯1000円 (2~3回 お試しを取っていただき、気に入ったらご入会をお願いします。)

お申し込み先 : ☎ 594-2036 (月~金 9:00~16:00)