

「暑いですね～」としか言えない猛暑です。が、冷房や冷たい飲み物、食べ物で意外と体が冷えていることも。夏でも湯船に浸かって冷えと疲れを取るようにしましょう(^-^)

さて、先月は珍しく走る大会はありませんでした～。その代わりに、阿波踊り三昧♪ まずはシティライトスタジアム！（の、玄関前）



普段、一日中涼しい所にいる私。猛暑日の一番暑い時間帯に自転車を漕いで撮影に行ってきました！こどもの試合の応援に行くお母さん達、大変ですね。なんていつも思っていました。まさか同じ立場になるとは💡 この日はIPU環太平洋大学のサッカーの試合の合間に踊りました。大学生達が観に来てくれて、最後はみんなで総踊り♪阿波踊りの掛け声を気に入ってくれたのか、「アヤットサー！ア、ヤットヤット！」の大合唱。暑さも忘れる盛り上がりでした。

そして、先生の地元、久米南町で開催される「はすの花まつり」に踊りに来てくれることになりました。しかし、この日は一日中雨予報。「足袋や太鼓がダメになるから、本番の阿波踊り以外は基本的にちよつとの雨でも降っていたら踊らない」、と踊る気が無いような連絡がリーダーから来るも、阿波踊りを楽しみにしてお弁当まで用意してくれている地元の方達の気持ちを裏切りたくない先生は引きません。とりあえず来てもらって、ギリギリまで待つことに。救いはリーダー以外のメンバーは踊る気マンマンだったことです。小雨の中、傘踊りをする女性達を見て、「これを見せられたら、踊るしかないでしょ！」と益々士気は上がります。



すると、なんとということでしょう☆阿波踊りの時間になると、雨が上がりました～！先生の地元と言う事で、今回は特別に先生がセンターに立って踊り始める演出に親族は大喜び。最後はやっぱり会場にいるみんなで輪になって総踊り♪初めてのアンコールもあり、朝の嫌～な空気が嘘のように、みんな笑顔で無事に踊り終わりました！お祭りの最後のビンゴゲームまで残って盛り上げてくれた皆さんには感謝しかありません。そんな「烏城連」は、今も絶賛メンバー募集中です。今月はいよいよ本番！本番には私は付いて行かない



いという、嘘のような本当の話。先生からのレポートで次回お届けしますのでお楽しみに！

みちこ

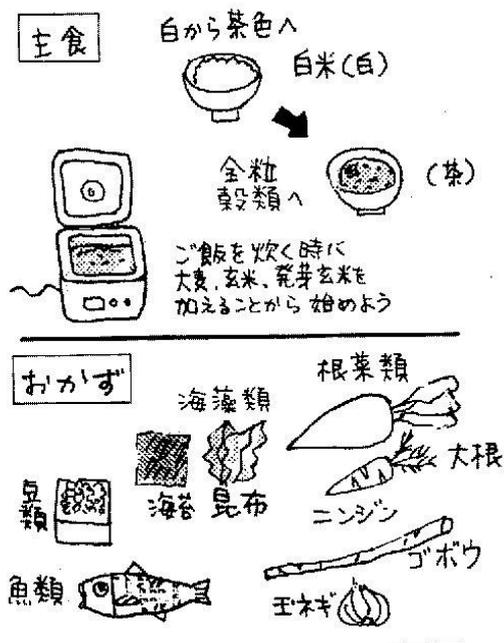
## しあわせます



# 長寿の町・京丹後市に学ぶ健康法

京都府北部の町、京丹後市には百歳以上の「百寿者」が全国平均の三倍もいることで注目が集まっています。なぜ、京丹後市には健康長寿の高齢者が多いのか。今は調査の途中ですが、現時点で既に明らかになってきていることがいくつもあります。まず、現地の元気なお年寄りに共通するのは、「自分のことは自分でする」という基本姿勢です。どなたも毎朝早く起き、自分の足で畑や海へ出かけて行って食べ物を調達し、ご近所さんと分け合い、助け合って生活されているのです。もう一つ言えることは、身体活動度がとても高いことです。日々水泳をしたり、卓球を楽しんだり、ゲートボールや体操に勤しんだり、そのような体操をみんなでやっていることです。みんなでやることのメリットは、運動を習慣化しやすくなり、孤立化を防いで社会との繋がりを維持することが出来るということ。結果的に健康長寿に結びついているわけです。そして三つめの特徴が食事で、とりわけ現地で摂取されているタンパク質の内容が、都会に住む人と大きく異なっていました。京丹後市の元気なお年寄りが摂取しているタンパク質の内容は、根菜類、全粒穀類、豆類など植物由来のものや魚類が中心で、牛、豚、羊などの肉類はほとんど食べていませんでした。私達が健康に生きていく上で一番大事なことは、腸内細菌の多様性を維持することです。腸内細菌のエネルギーとなる食物繊維をしっかり摂取することが大事です。

## 食物繊維を効果的に摂取



## 内藤式スペシャルスムージー



## いつ食べるかも大事



体の状態をリセットするという意味では、朝食で食物繊維をしっかり摂ることがとても重要です。毎朝このスムージーを飲むことで、手軽に食物繊維を摂取することができます。