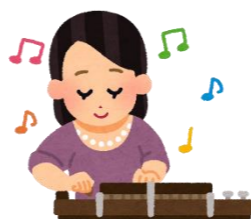


区民集会所利用の団体活動

なかよしくらぶ 仲良しクラ部

～心と心を寄せ合って～



- 活動内容：大正琴の演奏
- 活動日：毎週火曜日



私達仲良しクラ部は大正琴の美しい音色と共に週1回楽しんで居ります。

猛暑とコロナ禍を凌ぎ、やっと涼やかな秋となりました。1人静かに楽しむのも又数名で楽しむのも嬉しいものです。

今年も又合同演奏会が間近となり緊張感で一杯ですが頑張るしかない。当分コロナは収まらずかもしれませんが頑張ります。

文責：江原

かとかくどう 蝌蚪学堂



- 活動内容：中国語の勉強会
- 活動日：毎週金曜日



当会の出発点は1995年の区主催「うるおい塾」(シニア向け講座)です。

毎週、李先生から中級の中国語を学んでいます。両国の文化に話題が及んだり自由作文で個性的な解答が出されたり和やかな雰囲気です。

記憶力の衰えから苦勞もありますが、互いの発表が刺激になり学ぶ一助になっています。

良い仲間と会場に恵まれ長く続いています。

文責：西

老いを楽しむ 『なぜ？ 糖質制限』

昔からよく聞く「甘いものを食べすぎると太るから我慢しなきゃ」という、ここに出てくる甘いものというのは洋菓子、和菓子、加糖飲料のことですね。食後のデザートや3時のおやつに登場するものです。

また、最近よく聞く「糖質制限」や「糖質ダイエット」に出てくる糖質というのは菓子類、飲料には限らず「多糖類」に分類されるデンプン質のもの、いわゆるご飯、パン、麺類のような主食も含まれます。

菓子類、加糖飲料、デンプン質が時間をかけて分解され、その主な成分が「ブドウ糖」です。小腸でブドウ糖が吸収されると血糖値が上がり、インスリンが分泌され、インスリンの働きでブドウ糖は全身の細胞に取り込まれます。それによって人間の体の活動エネルギーが生まれるわけです。

しかし細胞に取り込まれなかったブドウ糖は脂肪細胞に取り込まれ、脂肪になってしまうということですね。気をつけたいのが過度の糖質制限で活力エネルギーが不足して疲れやすくなったり、脳の大切な栄養のブドウ糖の不足で集中力が低下したりすることです。

糖質について気にかけていらっしゃる方は既に行っているとおもいますが、食事をする際に「野菜」→「肉・魚」→「主食(ご飯)」という順番で食べると糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇を緩やかにします。

無いと困る糖質と、上手く付き合っていきたいものですね。

ファミリーコンサート～親子でクラシック音楽を楽しもう～

日時：令和4年2月11日(金・祝) 14時30分開演(13時30分開場)

場所：五反田文化センター 音楽ホール

参加対象：荏原第四地区管内の在住・在学の小・中学生とそのご家族 定員 75名

申込期間：令和3年11月5日(金)～11月24日(水)

申込方法：①インターネット(<https://qr.paps.jp/NV7bU>)

②郵送(申込用紙は品川区HPの荏原第四地域センター

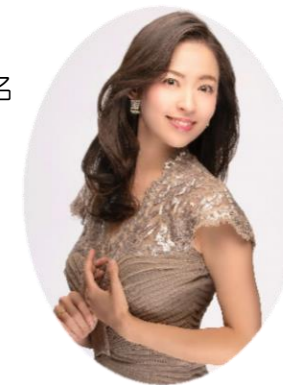
「荏原第四地域センターからのお知らせ」に掲載)

(<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>)

③荏原第四地域センター窓口

問い合わせ先：荏原第四地域センター 親子レク担当(〒142-0053 中延5-3-12)

電話：03-3784-2000 F A X：03-3784-2601



出演
小池 美奈氏、他

えばよん地域だより ミニクイズ

弁天通り公園(品川区中延5-3-8)に咲いている桜の品種は、3つのうちどれでしょうか？

①ソメイヨシノ ②ヒマラヤザクラ ③ヤエザクラ



ヒント

ヒント①日本では珍しい種類の桜です。
ヒント②11～12月頃の冬に咲きます。
ヒント③左の写真の桜です。



クイズとアンケートにご応募の方には、プレゼントを差し上げます！



- ★ 応募期間：11月末日
- ★ 応募方法：荏原第四地域センター窓口、インターネット
- インターネットによる応募の際は、以下のQRコードを読み込むかURLからアクセスを行ってください

【QRコード】



【URL】

<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1634632103520>