



長岡版

発行編集
長岡民主商工会
長岡市中沢167-1
☎ 33-5948

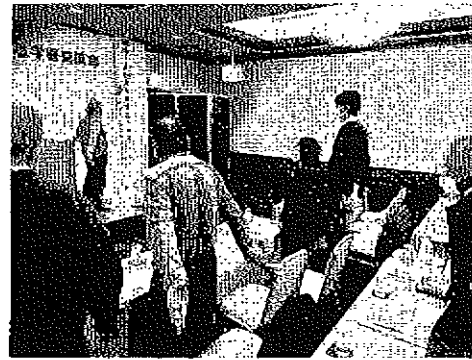
2024年
12月9日
第2221号

インボイス制度は廃止を
消費税は5%に減税を
大軍拡・大増税をやめよ
税務相談停止命令制度は
廃止を

食卓と運動、笑うことが大切！高齢者の健康について学ぶ 新商連共済会いのちと健康を守る学習交流会

新商連共済会の主催による「いのちと健康を守る学習交流会」が11月24日、新潟市で開催されました。舟江診療所・健康友の会の保健師 井沢和江さんを迎えた講演では、高齢者の健康について学びました。

講演は健康友の会が推奨する体操、①片足立ちになり（手を机に添えて身体を支えます）、もう片方の足をゆっくりと上げ下ろす運動、②両腕を後ろに伸ばし、内側と外側に交互にひねって二の腕を引き締める運動を参加者全員で実践することが始まりました。



二の腕を引き締める運動を実践

井沢さんは高齢者の脳細胞について「若年者に比べて細胞の数は減るが、残った細胞が手をつないでがんばる」と説明し、「積極的な気持ちで、前向きに行動することが大切」と語ります。また、100歳を迎えた百寿者の多くが肉類より魚介類を好み、野菜や果物を毎日食へること、散歩や体操を毎日行うこと、よく眠ること、健康を感じながら毎日気分良く過ごすこと、趣味や楽しみを持つことなどを実践しており、その暮らしから学ぶことは多いと話します。

井沢さんはさらに、「健康は食事・運動・心の3つが互いに関与し、影響し合っている」と説き、免疫機能を向上させる具体的な方法として次の4つを挙げます。

- (ア) 身体を温める
- (イ) 深呼吸をする
- (ウ) 野菜（緑黄色野菜は免疫力の王様）やきのこ類（免疫力の女王）を食べる
- (エ) 迷いの心を感謝の心に切り替える（たとえば、小さなことでも「ありがとう」と言葉にする）。

食事について、井沢さんは「野菜は人体の抗がん機能を働かせる燃料。野菜から食べる習慣（ベジファースト）を身につけたい」と強調します。

そして、「食事は腹八分目でバランス良く、朝食たっぷり夕方控えめに、果物も忘れずに」と力説します。お勧めの食品として、味噌・黒酢・納豆・オクラ・モロヘイヤ・海藻を挙げるとともに、「レインボーフーズ」を紹介。レインボーフーズとは赤・緑・黄・紫・白・黒・茶色など、それぞれの色がついた肉や魚、野菜、果物の総称で、血行促進、血液をサラサラにする、コレステロール値を正常にするなど、健康維持と老化防止に優れた効果があるとのこと。ぜひ調べてみてください。

井沢さんは最後に「感謝の気持ちや、小さなことでも幸せと感じる心を持つことが大切」「笑いましょ」と呼びかけ、講演を終えました。



井沢和江さんによる講演

年末調整相談会（12月開催分）

長岡民商は、年内に従業員や専従者の給与を確定する事業所を対象に、左記の日時にて年末調整相談会を行います。民商事務所で行う相談会は、日時をご予約のうえお越しくください。

※今年については、年末調整時点での定額減税額を算出し、年間所得税額の計算を行います。

日時 ①民商事務所で行う相談会（予約制）

12月16日（月）・17日（火）

両日とも10時～12時、13時半～16時

②小国支部の相談会

12月20日（金）14時～16時30分

片桐三郎支部長宅にて

必要なもの 年末調整書類一式、賃金台帳など