



KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館

◆あるコレクター所蔵作品展 8/30(日)まで
丸山晚霞・山本鼎・中村直人他の60点

◆小山敬三美術館新収蔵作品展 8/30(日)まで
小山敬三美術館と同時開催。当館では水彩画、
日本画など40点余りがご覧いただけます。

◆市民展示室のご案内 ※入場無料

- ・第2回フォトクラブ小諸写真展「瞬との語らい」
8/1(土)～9(日) ※最終日は午後4時30分まで
- ・長野県水墨画協会東信支部展
8/11(火)～16(日)
- ・小諸市動物園写生大会入賞作品展
8/18(火)～30(日)



山本鼎「白菜と筍」

- ◆開館時間 午前9時～午後5時
8月の休館日 毎週月曜日
- ◆観覧料 一般 500円／小中学生 250円
- ▼問い合わせ先
市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



軽井沢八月祭「街と森の音楽会」

重要文化財 旧三笠ホテル ミニ・コンサート
三笠ホテルにふさわしい音楽を様々なアーティスト
により演奏しますのでお出かけください。



と き 8月17日(月)～19日(水)
ところ 旧三笠ホテルロビー
入館料 大人 400円／子供 200円
※開催時間などは、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 軽井沢町教育委員会 文化振興係
☎45-8695

○追分宿郷土館からのお知らせ

【問い合わせ先】 追分宿郷土館 ☎45-1466

少年少女追分節隊
軽井沢女性コーラスwith大畑裕江
サマーコンサート

と き 8月7日(金)
16時～17時
料 金 入館料400円のみ

教養講座「江戸時代の旅」

と き 8月9日(日)
13時30分～15時30分
講 師 国立歴史民俗博物館教授
山本 光正先生
料 金 無料

林はるか
無伴奏チェロ・コンサート

と き 8月18日(火)
13時～13時30分
料 金 入館料400円のみ

企画展「街道・行き交う旅人たち」 開催中 9/27(日)まで

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター 電話 31-2510

健康の基本は「食べること」

夏に気をつけたい3つのポイント

夏も本番を迎えました。暑いと身体がだるくなり、やる気も低下しがちです。

今回は、高齢者が夏を上手に乗り切るために気をつけたい、食生活のコツを町の佐々木管理栄養士に聞いてみました。

○水分を意識してとりましょう

高齢になると、体の水分量が減少することや、のどの渇きを感じにくくなることから脱水症を起こしやすくなります。脱水症は、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。1日1.5リットル(コップ7〜8杯)を目安にお茶や水などこまめにとるようにしましょう。

○冷たい物をとりすぎない

夏は冷たい物が食べたくくなります。「年寄りの冷や水」という言葉がありますが、健康な人が冷たい水を飲んでも全く問題ないので、胃腸の弱い人や、よく胃もたれをおこすような人にはあまり好ましくないとされています。胃腸の機能をさらに悪くする心配があるからです。

それともう一つは不整脈のある人や、心臓の機能が悪い人が一度に大量の冷たい水を飲むと心臓近くの食道に、この冷たい水

が流れますので心臓を冷やすことになり負担をかけることになります。

○主食からエネルギーを、主菜からタンパク質をしっかりととりましょう。

「主食」→ご飯・パン・麺など

「主菜」→魚・肉・卵・大豆製品など

高齢になると、知らず知らずのうちに、食事の量や回数が減ってきます。すると、体を動かすためのエネルギーと生命の維持に必要なタンパク質が不足しがちになります。エネルギーやタンパク質が不足するとそれを補うために筋肉や脂肪がつかわれて身体機能が低下してしまいます。

「できる範囲で無理なく、少しの心がけ」で元気に夏を過ごせたらいいですね。

8月7日の介護予防教室でも栄養教室がありますのでご利用ください。

～手軽にタンパク質を！～

「簡単棒棒鶏(バンバンジー)」

1. 鶏胸肉をゆで、手で裂く。
2. もやしをゆでる。
3. キュウリの千切りと一緒に盛りつけ、ゴマドレッシングをかける。



ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



世の中にはいろいろなことを研究している人がいるもので、最近読んだのが「笑い」を研究している大学教授の講演録。大きな声で笑えば適度なスポーツと同じ効果があり、ダイエットに成功した事例もあるそうです。また、病気を予防したり、抵抗力を高める効果もあるということで、医学的にも実証されているという話でした。

最近「お笑い」がちょっとしたブームということで、テレビ番組に「お笑い芸人」と言われる方々がよく出演します。私もお笑いは好きなのでよく見ますが、以前と大きく違ってきていると感じています。それは、笑いの中身が軽くなっていることと、一つひとつの時間がとても短いことです。スピードの速い現代を象徴しているのかもしれませんが、私にとってはとても残念です。

落語を聞くこともありますが、さすが歴史があるだけに話の中身が豊かです。人情話でほろりとさせられたり、何よりも人間味があっても暖かく感じます。さすがに伝統芸能ですが、なかなか聞かせる機会に出会えません。

それにしても暗い事件が多い今の時代。日本の経済や政治をみても、笑えるような社会の状況ではありません。

大きな声で笑うことができる明るい町づくりこそ、体だけでなく心の健康を取り戻すことができるのではないのでしょうか。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

Fax 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp