花と寄り添う暮らしを季節を問わず楽しめるように

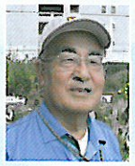
「こんな場所で、これほど多くの花々と出会えるなんて…。」初めて訪れた方の多くは、驚きのあまり目を丸くします。ここは介護老人保健施設「おとしより健康センター」の屋上。大阪有数の繁華街でありビジネス街でもある島之内という立地です。

管理を行っているのは、同センターを拠点に活動している「ふれあいガーデニングボランティアクラブ」。モットーは〝花づくり、人づくり〟で、現在は約35名が所属しています。

「当クラブの設立は、平成15年4月。大阪市中央区社会福祉協議会とおとしより健康センターの呼びかけにより、第1回ガーデニングスクールを開催したのがきっかけです。」と話すのは、代表の森島敏雄さん。数日間の講習終了後、クラブとして発足。その後もスクールは毎年春に実施しており、新メンバーは種蒔きから挿し芽・取り木までの基本技術を身につけます。

手掛ける花は1年間で100種類以上、苗は1万5000株にものぼるとか。森島さんいわく「センター入居者の方をはじめご家族や施設の前を通る人たちに、いつでも花を楽しんでもらうのが目標。一年草と多年草を織り交ぜての栽培は手間がかかりますが、その分ヤリガイもありますね。」

同クラブが名称に掲げる〝ふれあい〟は、花だけでなく人との交流も表わすとのこと。前述の講習ではお年を召した方への対応、車椅子の実習など介護のイロハも習うというから納得です。



ふれあいガーデニング
ボランティアクラブ代表
グリーンコーディネーター
森島（もりしま） 敏雄（としお）さん

全国各地に広げたい〝花づくり、人づくり〟の精神

「花々と接する喜びをもっと多くの人々に贈りたい。」そんな思いからインターネットを利用した鉢植えなどの提供も行っています。ある障害者施設には、これまでに350～500株程度を2度に渡って提供。生育状況を見届けるべく現地を訪問し、入所者の方々と交流を図るなど、花が取り持つ縁を大切に育んでいます。グリーンコーディネーター仲間からの申し込みも受け付けており、各地の公園にも提供しています。

同志の交流会も盛んで、今年は（財）神戸市公園緑化協会「花と緑のまちづくり推進センター（工房すずらん）」を訪問。花々を愛する者どうし、初対面にもかかわらず大いに盛り上がったとか。今後の目標について森島さんは「私たちの活動をこの地域にしっかり根付かせたい。その一方で〝花づくり、人づくり〟の精神が全国に広がってほしい。タンポポの綿毛のようにあちこちへ飛んでいき、それぞれの土地で花開けば嬉しいですね。」

**屋上ガーデニングを通して
色とりどりの花々、
たくさんの人々との
ふれあいを育んでいきたい**

問 ふれあいガーデニング
ボランティアクラブ
☎ 06-6761-4307
※「ふれあいガーデニングボランティアクラブ」への入会および見学は随時受付中です。
まずはお電話にてお問い合わせ下さい。

健やかな生活に色々な効果。「野菜の色素」って素晴らしい。

すこやか達人
野中 英利（のなか ひでとし）さん
カゴメ株式会社　大阪支店
開発営業部　担当部長

プロフィール
1956年生まれ
1980年カゴメ入社
大阪支店　開発営業部　担当部長
（消費者啓発活動含む）
現在に至る

野菜をたくさん食べること。それが健康への近道であることは、すでに誰もがご存知のはず。とは言え、なかなか実行に移せない、もしくは続けられないのは「なぜカラダに良いのか」が明確には知られていないからではないか―。そう考えた私たちは、約3年前から一般の方々に向けた「健康応援セミナー」を開催。現在では大阪市の「すこやかパートナー」にも登録しており、カゴメの総合研究所が知りえる「野菜を摂らなければならないメカニズム」を多くの人々にわかりやすく解説しています。

セミナーにおいて参加者の方が関心を示していただける内容に「野菜の色素」があります。これまで野菜の成分と言えばビタミンやミネラル、食物繊維が知られていますが、野菜の色素に抗酸化力があることは、あまり知られていないからです。抗酸化力とは、活性酸素を消去する力のこと。では、活性酸素とは何なのでしょう。それは通常の酸素と比べて酸化する力が強い酸素のことです。

活性酸素は、体内に侵入した異物を攻撃するなど、良い働きもします。しかし、過剰に発生すると遺伝子を傷つけたりタンパク質を変性させたりして、がんや脳卒中、心臓病など生活習慣病の原因になると言われています。色素のある（つまり抗酸化力を備える）野菜を摂取することで、余分な活性酸素を消去することが健康の維持・促進に重要であり、老化予防にも効果があるとされているのです。

代表的な野菜の色素と、それを含む主な野菜についても、セミナーでお話しています。赤野菜に含まれる主な色素であるリコピンは、トマトやスイカ等に多い、という具合です。

その上で、体内で吸収されやすい野菜をジュースにして摂取することも大切ですし、一方、野菜の食べ方もご説明しています。例えば前述のリコピンやβ・カロテンは油に溶ける性質なので、サラダとして召し上がる場合はオイル入りのドレッシングが望ましいこと。ダイエットのためにノンオイルを使う参加者からは驚きの声が上がりますが、吸収率を考えるとオイル入りに分があります。また、ウオーキングなど運動をした後は、汗によって失われた水分・ミネラルやエネルギーも補うために野菜ジュースを飲むこともお勧めです。

何事もバランスが大切と言えるでしょう。皆さんもぜひセミナーにご参加いただき、健康的なライフスタイルにお役立てください。

健康応援セミナーの依頼を受付中です。植物性乳酸菌と健康の密接な関係についても解説し、時間や場所のスペースによっては、当社商品の試飲も実施します。18歳以上の方、30名から100名位まで対応可能。参加費は無料です。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

カゴメ株式会社　大阪支店　体内環境正常化チームリーダー
担当：木下行哉（きのした　ゆきや）　☎06-6392-2111

健康とウオーキングコラム　医歩同源　その5

しっかりと歩けるという健康感を

大阪ガス株式会社　人事部
健康開発センター　統括産業医
岡田 邦夫

動物である人間は、動くことが基本ですが、そのためには動かなければなりません。私たちが動こうとするためには、まず、体ではなく、心が動かなくてはなりません。かけがえのない健康を維持するためにも、体を厭う心を持ち続けそして、それを実践することが大切です。スペースシャトルの中では、無重力状態によって骨からカルシウムがなくなり骨粗鬆症になることが明らかになっています。大地を踏みしめてしっかりと歩くことで骨や筋肉はその強さを維持することができます。運動不足は骨や筋肉のみならず、心臓や肺、胃腸、さらには脳神経系の萎縮をもたらし、結果としてその機能を低下させてしまいます。2,3日病気で寝込んでしまいますと、その後立ち上がった時に立ちくらみや動悸、おなかの不具合、関節の動きにくさ等などのいろいろな症状を体験された方も多いのではないでしょうか。さらに、医学的な研究結果から、過激な運動は疲労を招き免疫の力を損ないますが、運動不足も同じような結果になることが明らかとなっています。日々活動的な生活と健康の維持、それが医歩同源となるのです。