



91' 秋たけなわ。

パン食大会

9月21日(日)第10回スポーツ大会が、芳賀町第一体育館で行なわれました。

毎年の開催ですので10年目ということになります。

10年の歴史の中で仲間が主役となるよう、アイディアを駆使し、たくさんの競技が取り組まれました。

作業体験障害物競争、自分たちの綱を選んで引く綱引き、逃げ回る職員のものつたカゴに入れる玉入れ、ウォークラリーなどete・・

いずれにしても知的障害者がルールを理解し競技に参加するということはなかなか難しいのですが、工夫によりスポーツを楽しめる貴重な機会であることは確かです。普段見られない家族、とくにお父さん活躍する姿が素敵に映るのも、スポーツ大会の醍醐味でしょう。

さて、今年はいよいよと種目は車椅子リレー、ミニボウリング、パン食い競争、風船割り、ゴロバレーの五つ。

パン食い競争は仲間の要望が強かったので取り入れました。せっかく仲間が楽しむのですから、企画の段階から仲間の意見を聞き、職員がアレンジして、内容を、点数を競う種目と、そうでないものと、障害の重い仲間も充分参加できるように工夫しています。

ミニボウリングなどは、保護者よりも仲間の方が上手だったり、逆にこぶし伝統のゴロバレーなどは仲間よりも保護者の方がむちゃうなるようです。

チームは送迎コースを基本に5チームで競い、家族やお父さんの頑張りも勝敗を左右する結果となり、優勝は上三川コースのチームでした。

ボランテアさんの参加も増え、毎年賑やかに出来ることは、仲間にとって楽しみが倍になるようで、嬉しく思います。

また来年、新しいアイディアで楽しい種目を取り入れ、みんなで盛り上がりましょう。

全図



今月の健康

お米の栄養学

秋、とれたてのおいしい米が味わえる季節。さらに秋は旬の山の幸海の幸がいっぱい。

松茸ご飯や栗ご飯、鮭ご飯など、ご飯のバリエーションが増える季節です。そこで今回は米の栄養を考えてみました。

米は低カロリー、低脂肪食。食物繊維が豊富で、大腸ガンの予防に役立つといわれます。又、胚芽部分には動脈硬化の原因になる過酸化脂質を抑えるビタミンEや、血管壁の若さを保つビタミンB2などが含まれているので、心臓病の予防にも効果的です。米を主食に、バランスのとれた食事をとりましょう。

ダイエットを考える場合にも米中心の食生活の方が都合がいいのです。それはパンや麺類が小麦を粉にした粉食(ふんしょく)であるのに対し、ご飯は粒のまま食べる粒食(りゅうしょく)であるためです。どちらも主な栄養はでんぷんですが、粉食のほうが、消化・吸収のスピードが速いため、体内で血糖値が一気に上がりインシュリンという物質が多量にでます。このインシュリンが、血糖を脂肪に変える働きをしますが、粒食のほうでは、消化・吸収に時間がかかるため、そのぶん血糖の上昇もインシュリンの反応も抑制でき、太りにくいのです。でも、だからといって食べ過ぎては意味がありませんから腹八分目をこころがけましょう。

