

紫陽花・・・

花の多くは太陽の光がその美しさを際立たせますが、紫陽花は例外です。しっとりとした雨に濡れた紫陽花は、より鮮やかさを増して、梅雨時の滅入りがちな気分を明るくしてくれます。一般的に花といわれている部分は装飾花で、萼（がく）が大きく発達したものです。赤紫から青紫の花が寄り集まって咲き、花の色が変わっていくので「七変化」ともいわれます。



紫陽花寺は全国各地にあります。古都・鎌倉の「明月院」は大変人気です。北鎌倉駅から本堂に至る参道の細道には二千株を超える紫陽花が植えられており、梅雨時の境内を淡いブルー一色に染め上げます。（『昔ながらの日本の暮らし』より）

5月度の西寒多大学は□□□

5月11日（水）10:00から「高齢者の栄養について」管理栄養士の大坪晴美さんの講演と、「歯と口の健康づくり」について歯科衛生士の濱口三恵さんの講演を行いました。

大分県の男性は、健康寿命日本一になりましたね。健康長寿を目指していくには、「栄養」と「歯」どちらも大切だと思い企画しました。

まず、「低栄養について」・・・

しっかり食べているのに低栄養の新型栄養失調が増えているという。菓子パンやカップラーメンなど手軽な食事が原因だと。体重が半年で2~3kg減少、あるいはBMI（体格指数）が20以下は筋肉が落ちている可能性があるとのこと。バランスのとれた食事（食材を白、黄、黒、緑、赤の五色）を心がけましょう、ということでした。

次は、「口腔機能の衰え」について・・・口腔機能が低下すると、十分に栄養が摂れなくなり、低栄養に陥る可能性があるという。その予防は、口の中をきれいに保つのがポイントと教えていただきました。「口腔体操」で毎日しっかり口を動かして予防をしましょうということで「あいうべ体操」「パタカラ体操」「唾液腺マッサージ」等を教えていただきました。

実践して健康寿命を延ばしていきたいですね。皆さんも何か実践していますか？



大分市民図書館の本はスマホで検索し、申し込みをすると寒田校区公民館に毎週木曜日に来ます。そして返却ポストに返すことができます。それで最近、読んだ本で澤田瞳子著『輝山』（きざん）は面白かったです。石見銀山が舞台で、江戸時代の推理小説かなと思って読むと、なんと山ではなくて命の輝きのものがたりでした。

6, 7月度の西寒多大学は□□□

6月8日（水）10:00~は、「万里先生のここがすごい」と題して、日出町の碩学「帆足万里」について帆足万里記念館館長の講演の予定です。豊後三賢の一人、帆足万里とはどんな人だったのでしょうか？

7月6日（水）10:00~は、「七夕まつりミニミニコンサート」の予定です。「ひめやま保育園」の園児たちによる演奏の後、「美和三絃会」の皆さんによる素晴らしい津軽三味線の調べをお届けしたいと思っています。

参加料無料で、事前予約も必要ありません。お気軽にご参加ください！



