



「酵素」と『長生きの秘訣』のお話し。

酵素には、消化酵素(食べ物を消化し必要な栄養素を取り込む働き)と代謝酵素(栄養素をもとに身体の各細胞を作り、老化を防ぎ、毒素を解毒、免疫力や自然治癒力に働く)があり、生命に関わる重要な役割があります。

人が一生の間に作ることが出来る量の酵素を「潜在酵素」と言います。消化酵素はなるべく食べ物から摂り、体内で作られる酵素「潜在酵素」は出来るだけ代謝酵素として、自然治癒力などのために使うのが『長生きの秘訣』と言われます。消化酵素を多く含む食品は(味噌・醤油・ぬか漬け・納豆等の発酵食品)ですが、熱に弱く約 42 ~ 70℃で破壊されます。



豆知識 みそ汁を作るときは必ず火を止めてから“みぞ”を入れる。…これがミソです。

世界の“フォークダンス”をみんなで楽しく!集いを開催!

- 期日:平成 24 年 12 月 16 日(日)
- 会場:天草宝島国際交流会館ポルト

熊本より講師を招聘して開催しました。当日は参加者60名にスタッフ 20 名の計 80 名で、世界のフォークダンス(中国・イスラエル・ギリシャ・セルビア・イタリア・イギリス・イングランド)を楽しみました。フォークダンスの楽しさを子どもたち(学校)にも普及させ、踊る楽しさやスキンシップの大切さを伝えて行きたいと思ひます。

日本フォークダンス連盟熊本支部
「天草フォークダンス愛好会」活動報告



第 10 回 グランドゴルフ大会亀場地区大会

11月6日(火)好天に恵まれ約 140 名が参加して開催されました。ダイヤモンド賞(ホールインワン3回)が2名も出るハイレベルの大会でした。参加頂きました皆様ありがとうございました。次回は、5月の予定です。



●一緒に楽しく回りました。 ●上位入賞者の皆さんです。

公園の健康遊具は!!

国土交通省によると、公園に設置される、高齢者向けの健康遊具はここ数年35~6%の伸びで、筋肉と体の柔軟性を維持するのに役立ち、歳をとっても日常的に出来れば、介護予防につながり、導入に積極的な自治体が多くなったそうです。

天草市においても、西の久保公園・広瀬公園・本渡運動公園等大型の施設に取り組みられるように要望中です。



●健康遊具

楠本ちあき

〒863-0046 熊本県天草市亀場町食場217
TEL・FAX(0969)23-3017

[ホームページ] <http://www.kusumotochiaki.com/>

[携帯サイト] バーコードリーダー機能がついている携帯電話で、こちらの QR コードを読み込むと、携帯サイトへアクセスできます。



[Eメールアドレス]

✉ info@kusumotochiaki.com/
✉ chiaki3@wave.plala.or.jp



楠本ちあき市政だより

楠本ちあき事務所 〒863-0046 天草市亀場町食場217 TEL・FAX(0969)23-3017

第14号
(新春号)

謹んで新年のご挨拶を申し上げます



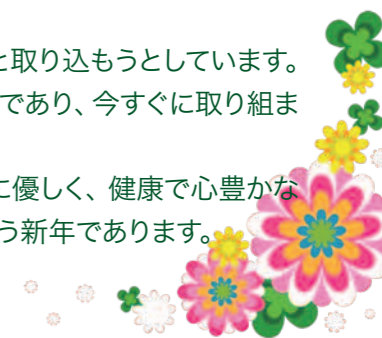
平成 25 年の新しい夜明けをご家族お揃いでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、地域の身近な問題への取り組みに心がけ、多くの方より励ましとアドバイスを賜り感謝申し上げます。

少子高齢・人口減少の波は、天草を衰退へと取り込もうとしています。天草の活性化のため、経済対策は緊急の課題であり、今すぐに取り組みなければなりません。

天草市発展のため、経験と行動力で「高齢者に優しく、健康で心豊かなまちづくり」になお一層の努力と情熱を心に誓う新年であります。

平成 25 年 新春



第 10 回 全国和牛能力共進会「和牛の祭典 in 長崎」に参加して天草市倉岳町の稲田 保さんが全国8位入賞!

平成 24 年 10 月 25 ~ 29 日の 5 日間、長崎県佐世保市をメイン会場に開催されました。全国和牛能力共進会は、全国の優秀な和牛を 5 年に 1 度、一堂に集めて優劣を競う大会であり、雄牛・雌牛の和牛改良の成果を競う「種牛の部」と肉質を競う「肉牛の部」に各道府県から選抜された 480 頭が出品されました。審査結果が和牛のブランド化に大きく影響することから、各道府県の威信をかけた非常に重要な大会と位置づけられています。

今大会で宮崎県が、9 部門中 5 部門で首席(優勝)を獲得し総合優勝に輝きました。(今回初めて、九州勢が全部門を制しました。宮崎 5・大分 2・長崎 1・鹿児島 1)

宮崎県は、2010 年の口蹄疫で約 69,000 頭が処分され困難に陥りましたが、ハンデを克服し門外不出の独自の飼育法や技術交流で県全体のレベルアップが図られ、一丸となったの勝利に、恩返しが出来たと受賞者のコメントが印象的でした。

未經産雌牛の月齢 17 ~ 20 ヶ月の熊本県代表として参加した、天草市倉岳町の稲田保さん全国8位入賞おめでとうございます。また、10 年後の第 12 回大会(平成 34 年)を熊本に誘致したいと蒲島知事が表明されました。(楽しみです)

この大会に参加して、あらためて和牛生産者の意識と技術の高さを感じました。

安い輸入肉の影響で苦しい経営状況にあります。私たち消費者が賢い目で、安心安全な環境で飼育管理された商品に目を向け、購入をしたいものです。



●「第10回全国和牛能力共進会」会場の様子