

チャリティー基金を藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町へ寄付



令和2年1月29日に開催された本部理事会の前段にチャリティー寄金贈呈式を行いました。

これは、昨年10月28日、湘南カントリークラブに於いて開催されたチャリティーゴルフ大会で集められた寄金を、藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町に対し、児童の育成を目的として使っていただけるよう寄付するものです。

当日は、藤沢市教育委員会より教育総務課参事佐藤 茂様、茅ヶ崎市役所よりこども育成部長高木 邦喜様、寒川町役場より健康こども部長伊藤 研様にご出席を頂き、川上会長より下記の金額を贈呈致しました。なお、寄贈金額は管轄の総務委員会の決議によりチャリティーゴルフ大会の参加者割合により算出しております。

藤沢市教育委員会：126,000円 茅ヶ崎市役所：95,000円 寒川町役場：58,000円

青年部会租税教室

12/17 藤沢市立富士見台小学校

6年生3クラス120名



12/18 藤沢市立八松小学校

6年生4クラス121名



1/10 藤沢市立湘南台小学校

6年生4クラス133名



青年部会では、租税教育活動の一環として、藤沢市立富士見台小学校と八松小学校、湘南台小学校で6年生を対象に租税教室を開催しました。

富士見台小学校は早川部会員と吉田部会員、八松小学校は吉原副部会長と富田副部会長、湘南台小学校は富田副部会長と木村副部会長、入内嶋副部会長と岸本部会員それぞれがペアで講師となり、“税の大切さ”や“税の果たす役割”について学んでもらいました。

また、女性部会でも、租税教育活動を行っており、租税教室で得た知識や感想を“絵はがき”にすることで、税に対する理解をより深めてもらう“税に関する絵はがきコンクール”も行っております。(2～3頁参照)

1/22

参加人数69名

女性部会賀詞交歓会(湘南クリスタルホテル)



女性部会の新年賀詞交歓会が、湘南クリスタルホテルで開催され、69名が参加されました。

今回のアトラクションは紙切り!

日本で紙切りをされる芸人さんは8人おり、うち女性は2人だそうで、そのうちの1人、女流紙切り芸人の三遊亭絵馬さんをお招きし、その場で参加者からのお題に応じ、鉄も口も絶えず動かし、繊細な技術とユーモアあふれるトークで盛り上げていただきました。

お詫びと訂正

しおかぜ1月号(No.336号)P6で下記の通り誤表示がありましたことをお詫び申し上げます。

●10/21 藤沢西支部研修会&懇親会 大内和利(誤) 大内一敏(正)

1/24金

参加人数22名

藤沢北・北東支部 新春の集い(湘南クリスタルホテル)



藤沢北・北東支部の合同事業として新春の集いが、湘南クリスタルホテルで開催され、22名が参加されました。アトラクションはシャンソン歌手の上田淳子さんをお招きし、シャンソンショーと抽選会を開催しました。

2/3月

参加人数21名

第7回藤法レディースアカデミー第3講座
(藤沢法人会館)



第7回藤法レディースアカデミー第3講座では、弊社理事で、社会保険労務士の澤邑重夫氏をお招きし、“見直していますか？就業規則！”～トラブル回避のために必要なこと～と題する研修を行いました。

2/6木

参加人数60名

寒川支部ボウリング大会(寒川セントラルボウル)

〈男性グループA〉

- 1位 中野邦夫氏
〈有湘南ライン〉
- 2位 荒木年男氏
〈三洋興産(株)〉
- 3位 青笹善治氏

〈男性グループB〉

- 1位 杉山浩章氏
〈有杉山板金業〉
- 2位 水島伸次氏
〈(株)サンエーサンクス〉
- 3位 小林 崇氏
〈(株)湘南ユニテック〉

〈女性グループA〉

- 1位 佐藤明美氏
〈(株)西湘土木〉
- 2位 青嶋たつ子氏
〈有小谷木型製作所〉
- 3位 浜村正子氏
〈(株)西湘土木〉

〈女性グループB〉

- 1位 高橋妙子氏
〈(株)張替工業〉
- 2位 亀井美和子氏
〈(株)神奈川物産(株)〉
- 3位 長谷川成美氏
〈(株)土喜土喜キッチン〉

医療百話

湘南藤沢徳洲会病院 院長 宗像博美



地中海式ダイエット

●地中海式ダイエットとは、1960年代までのギリシャと南イタリアで典型的だった食事スタイルによるダイエット法です。特徴は、次の7項目に集約されます：①野菜と果物の摂取量が多い、②シリアルやパン、特に全粒粉を使ったものを多く食べる、③ナッツ類、ベリー類、豆類、イモ類の摂取が多い、④オリーブオイルが主要な脂質源である、⑤魚、鶏肉、乳製品を少量から中等量食べ、赤身肉(牛肉、羊肉など)の摂取は少ない、⑥卵の摂取は週に4回以下、⑦少量から中等量のワインを食事と一緒に飲む。

●地中海式ダイエットの有用性を裏付ける研究

1. 「リヨンダイエット心臓研究」：世界の「美食の都」、フランスのリヨンで、心筋梗塞を発症した70歳未満の人たちを、①地中海スタイルの食事摂取群(219人)、②通常の食事摂取群(204人)の2つの群に無作為に振り分け、その後の5年間の心筋梗塞再発率、心臓病による死亡、心不全、脳卒中の発生率を検討しました。その結果、心筋梗塞の再発または心臓病による死亡のどちらかが起こる率は1年間、100人当たり、

①地中海スタイルの食事摂取群で1.24人、②通常の食事摂取群で4.07人であり、地中海式ダイエットによって心血管病のリスクが72%低下したというデータが得られました。

2. 「ナースの健康研究(医療従事者追跡調査)」：アメリカの約11万人の看護師を8～14年間追跡調査した研究です。野菜と果物を摂る量が多い(1日当たり平均女性10.2品目、男性9.2品目)人たちは、摂取量が少ない(1日あたり女性2.9品目、男性2.6品目)人たちに比べて、脳卒中を起こすリスクが31%低下していたと報告されています。

3. 「ナースの健康研究」：アメリカの女性看護師8万人を対象とした研究です。週に5回以上魚を食べる人のグループでは、まったく食べない人のグループに比較して脳卒中のリスクは半分以下に低下していたと報告されています。

4. 「医師の健康研究」：アメリカの男性医師2万人を対象とした研究です。魚を月に1回未満しか食べない人に比べると、週に1回以上食べる人の突然死のリスクは0.48に低下したと報告されています。

5. 「オリーブオイル消費量と心筋梗塞既往後の死亡率：イタリアでの研究」：心筋梗塞既往後のイタリア人11,323人を6年間にわたり、死亡率(原因を問わない)とオリーブオイル摂取の関係を検討した前向き研究です。オリーブオイルを“全く摂取しない”、あるいは“時々摂取する”という人に比較すると、“よく摂取する”人の死亡率は23%低く、“毎日摂取する”人の死亡率は29%低かったとの結果が得られています。

●成功加齢の条件の一つとして、「より良い生活習慣を身につけること」が挙げられており、地中海式ダイエットはより良い食生活習慣の1例と考えられます。各人の好みに合わせて食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。