

## つどい場の お知らせ!!

今年から、『はるかカフェ』を再開します。午後のひと時心と体の健康に良い『コーヒー』片手にお喋りしましょう。

大切な人を亡くされた悲しみを分かち合ったり、今困っていることのお悩み相談、病気の話、近所のお医者さんの話：人と触れ合うことで心が軽くなるはず。きっとそこには「笑い」もあります。私古屋も話の輪に加えてください。

また、新たに『イキキ終活相談会』を2月よりスタート！葬儀のことはもちろん、お墓や供養のこと、ご自身のお悩み、どんな些細な不安や心配事もご相談ください。「エンディングノートと一緒に書きたい」という方も大歓迎。お気軽にいらしてください。

※イベントは全て予約制となります。また、諸事情により1月2月のつどい場は14時30分よりの開催となります。お間違えないようお願いください。

**1月** 全て14時30分

健康麻雀 10日(月) 16日(日) 22日(土)

カフェ 28日(金)

**3月**

終活相談会 3日(木) 10時~

健康麻雀 9日(水)21日(月) 10時~ 14日(月) 14時30分~

カフェ ランチ会 20日(月) 14時30分~ 27日(日) 11時30分~

**2月** 全て14時30分

終活相談会 1日(火)

健康麻雀 7日(月) 13日(日) 19日(土)

カフェ 25日(金)

**4月**

終活相談会 6日(水) 10時~

健康麻雀 12日(火)24日(日) 10時~ 17日(日) 14時30分~

カフェ ランチ会 23日(土) 14時30分~ 30日(土) 11時30分~

つどい場専用ダイヤル(10時~16時) 048-864-0014

※イベントスケジュールは、感染状況により急遽中止となる事もございます。予めご了承ください。

## 令和4年新年号

家族葬専門ホール

Funeral space 葬送空間

**はるか**

運営 武蔵浦和会館

0120-03-0653

〒336-0022 さいたま市南区白幡 5-4-16  
FAX 048-864-0649 <http://www.sougisha.co.jp>

葬送空間はるか 検索

# はるか

些細な困りごとから  
もしもの時まで

## 注目TOPIC

健康コラム●知って得するコーヒーの効果  
ひとりごと●老いの福袋 (樋口恵子著)  
別紙●はるかイキキ通信 vol.1

女性にうれしい!!  
ダイエット&美肌効果?



## 本年も『はるか』を よろしく願っています。

新たな年が始まりましたね。早速ですが『情報誌はるか』新年号のお届けです。

今年はどういう年になるのでしょうか？早いものでコロナの騒動が始まって2年が経ちました。もういい加減に普通の生活を取り戻したい！それが皆さん共通の想いですよね。今年こそ不要不急を楽しめる1年になることを切に願います。

### ■エッセンシャルワーカー

コロナ禍で聞かれるようになったエッセンシャルワーカーという言葉をご存知ですか？エッセンシャルとは「欠かすことのできない」という意味です。

緊急事態宣言化において、感染のリスクを負いながら現場で働く人々に対して、感謝の気持ちを表す動きが生まれました。医療や福祉の仕事はもちろん、ゴミ収集の方々やスーパーの仕事も注目されましたよね。

あまり取り上げられることもありませんが、必要不可欠な仕事。いつ訪れるとも知れない、親しい方との別れ：悲しみに暮れるご家族のために昼夜励んでいます。



### ■安心して住み続けられる街

昨年立ち上げた「はるかイキキくらぶ」は、高齢者の人生を応援する法人です。葬祭業がいざという時に必要とされる仕事に対して、イキキくらぶは日々の暮らしの安心をお届けするための法人です。これから先、さらに少子高齢化が加速していくのは避けようがありません。それに伴って起こる様々な地域の困りごとをはるかとして少しでも解決できればと思います。

それでは新年号、最後までお付き合いをお願いします。(小杉)



# 知って得する コーヒーの効果

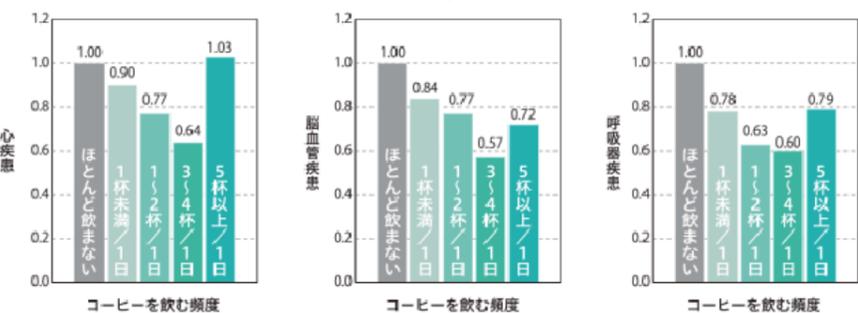


今回のコラムはコーヒーの健康効果の紹介です。少し前までの常識では、コーヒーは、体にあまり良くないと考えられていましたよね。私自身その印象が強かったのですが、調べてみたら意外や意外。驚くべき様々な効果があるのだそうです。

近年の研究結果によると、毎日のコーヒー習慣で、様々な死亡リスクが低下することが分かりました。中でも一番効果が高いのが、1日に**3〜4杯**だと言われています。

いったいどんな成分にそのような効果が含まれているのでしょうか。コーヒーの成分で一番有名なのはカフェインですが、それ以外にも、100種類以上の成

※コーヒーをほとんど飲まない場合を1とした時の死亡リスク



(データ：国立がん研究センター がん予防・検診研究センター)

には含まれています。中でも多くの健康効果をもたらすとされているのが「**クロロゲン酸**」です。

クロロゲン酸には、あらゆる病気の原因とされる体内の活性酸素を抑える働きと、コレステロールを低下する作用があり、まさに現代社会の天敵：生活習慣病に有効な成分なのです。

## ① 糖尿病予防

生活習慣病の代表といえは糖尿病です。実はコーヒーをたくさん飲む人ほどリスクが低いことがわかっています。特に毎朝の食前にコーヒーを飲むことで、1日を通して血糖値の上昇を抑える効果があります。また、個人差はあるかもしれませんが、お通じも改善するのだとか：朝のコーヒー習慣で様々な効果があるんですね。

## ② 美肌効果

あまりコーヒーのイメージとは結び付かないですが、クロロゲン酸にはシミの原因となるメラニンの生成を抑える働きもあることが分かっています。



## ③ ダイエット効果

さらにさらに、クロロゲン酸には内臓脂肪を減らす効果もあります。また、カフェインには脂肪を燃焼する効果があるため、その相乗効果でダイエットにとっても適している飲み物なんだとか。

## ■ まだまだある「コーヒー」の効果

その他にもコーヒーに含まれる様々な成分により、多くの健康効果をもたらすと言われています。

- ・骨粗しょう症の予防
- ・認知症の予防
- ・免疫力アップ
- ・リラックス効果 etc



いかがですか？まだ研究段階のものもありますが、コーヒーは私たちの体と心を健康にしてくれるんですね。さらにありがたいことに、美肌・ダイエット・リラックスと、女性に嬉しい効果も盛り沢山なんです。



最後に、コーヒーが苦手な方に、オスズメの飲み方をご紹介します！ブラックコーヒーに豆乳をたっぷり注いで飲んでみて下さい。大豆のほどよい自然な甘さに加え、胃の粘膜も守ってくれます。生活の中に取り入れて頂き、心身共に豊かな生活を過ごしましょう。

## 終活カウンセラーの「ひとりごと」

# 『老いの福袋』

樋口恵子著



新年最初の「ひとりごと」は、人生100年時代の痛快エッセイ『老いの福袋』を紹介させていただきます。評論家・樋口恵子さんの新刊：「書店で見た」という人もいらっしやるでしょうか。

前作『老くい、どん』でもユーモアたっぷりに超高齢化社会への提言をしていました。50代にして「高齢社会をよりよくする女性の会」を結成し、活動を継続してきた樋口氏も御年89歳。そんな前から未来の日本のことを考えていたなんて凄いい先見の明ですね。さらに介護保険制度実現の功労者なんだとか：

現在は、ご本人も「老い」の当事者として「困った」「有難い」「こういうことだったのか」と日々新たな発見をしているそうです。

## 3つの「ショック」

後期高齢者には3つの「ショック」が大切だと言います。

第一に「**食**」：きちんと食事をする。そして、美味しく食べる。

第二に「**触**」：コミュニケーション。一人で食事するより顔を合わせながらの食事



がいいですね。はるかランチでも「皆で食べる」と美味しい」と大いに盛り上がります。

3つ目は「**職**」：働くこと。高齢者は非力ではありますが無力ではない。どんな小さな仕事であっても、働くことで3つのものが得られる。人と接すること、人の役に立てること、現金収入が得られること、この3つをいっぺんに得られるのは仕事だけ。いくつになっても地域で働けるシステムがあれば望ましいですね。キーワードは「地域」です。



## シニア食堂

歳をとるにつれ、面倒になるのが料理。自分のためにきちんと食事をつくる人、尊敬です。私なんて一人暮らしになった途端、「独居型栄養失調」に陥りそう。

樋口氏は、人生に「調理定年」があってもいい、ときっぱり言います。しんどいと感じたら、無理をしないこと。大事なのは、買い物でも料理でも、出来なくなった時、「助けて」と言えるかどうか。

人に世話されることを嫌うのではなく、ケ

アされ上手になることを勧めています。そして、子ども食堂ならぬ「じじばば食堂」が出来て欲しいとも。家の近所に気軽に行けるシニア食堂があれば嬉しいですよ。

実は、私の夢は「はるか食堂」を開くこと。食品衛生責任者の資格も取りました。60代・70代の元気なシニア世代が配膳などを手伝ってくれる「はるか食堂」。もちろんアルコールも有りの開かれた「つどい場」です。是非、私が「調理定年」したくなる前に叶えたい：早期実現のために応援して下さい方を絶賛募集中です！（笑）



ライフワークとして、どうすれば高齢者が幸せに暮らせるかを模索してきた樋口氏。この本は、高齢者だけでなく、その子供世代にとっても参考になる話題が詰まっています。これからの時代は血縁でなくても、アカの人でも、高齢者を支えられる「新しい伝統」をつくる必要がある。老いを思い悩むのではなく、高齢期を明るく生き抜くにはどうしたらよいか：老いの中にも福はある。「助けて」の先に「はるか」がいる。はるかもその一助になればと、皆さまと共に明るく前向きに活動を続けていきます。