

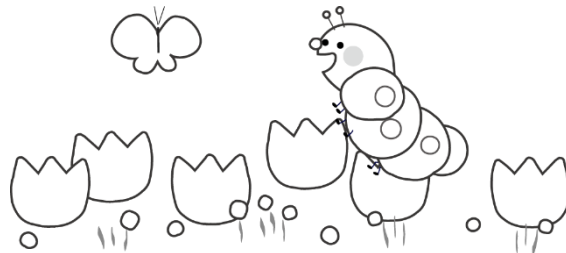


おにぎり通信

2022年4月16日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、有楽町・銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・お茶の水・秋葉原・東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

明日、4月17日はハローワーク（公共職業安定所）が発足した日です。1947（昭和22）年のことです。ハローワークは、国民の雇用機会を確保することを目的に設置された国の機関です。2021年4月時点で本所、出張所など合わせて全国に544ヶ所あり、最近では35歳未満のフリーターや母子家庭の母親、父子家庭の父親、65歳以上の高齢者に対する就職支援にも力を入れています。



福祉行動は引き続きお休みします。ただし福祉事務所へ行くことを希望される方は、おにぎりを持参して伺った際に、お声がけください。お声がけいただいた場合のみ、翌々日の月曜日に、福祉事務所まで同行いたします。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地14-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階

ふろう
【不老のはなし】

「老化を抑えるサプリを飲み始めました」—。最近、旧知の経済人からこんな話を聞きました。その人によれば、ビタミン B³からつくられる NMN(ニコチンアミド・モノヌクレオチド)を1日、1錠飲むことにより、健康寿命を延ばすと言います。

NMN は、米ワシントン大学の今井眞一郎教授らがヒトやマウスの体内にある酵素、サーチュインが寿命や老化を制御している事実に着目。生後5ヶ月のマウスに1年間、NMNを服用させたところ、人間の60代に相当する17ヶ月月齢を過ぎても、中年太りせず、若い時と同じように活発に動くことができる抗老化効果が認められたことをヒトに応用したものです。

私に NMN を教えてくれた経済人は、「70歳を過ぎたら、お金よりも健康が大事。本当に効果があるかどうか分からないけれど、毎日、NMN を飲んでいました」と話していました。この話を聞いた別の経済人は、「効果が分からないサプリを飲むより、毎朝、トレーニングの方が老化を抑えられるよ」と言います。

この経済人は毎朝5時に起床。朝食前に約4キロメートルのウォーキングに加えて、反復横跳び、階段駆け上がり、懸垂のトレーニングをしており、「普通の30代より体力はある」と豪語します。

さて、二人の話を聞いた筆者も50代になり、体力の衰えを実感する場面が増えました。お金のかかる NMN や早朝のトレーニングはなかなか難しいのですが、二人の話をきっかけに、ウォーキングや階段の登り降りなど、自分なりの抗老化活動を始めてみようと思いました。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上がりください。

よ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535
うけつけじかん まいしゅうどようび ごごじ ごごじ
(受付時間 毎週土曜日午後3時~午後6時)
ちよだくこうじまち せい きょうかい
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会