

本年は喜寿、米寿、百寿を迎えられた皆様のお祝いの式と、利用者様への感謝の気持ちを含めて敬老のお祝いをさせていただきました。厳しい時代を乗り越えられてこられた、力強い方々です。



百寿を迎えられた村上さんが代表として挨拶をされました。

高校う～  
三年生♪



百寿、米寿、喜寿の方へ記念品を贈呈し、皆さんで写真撮影をしました。全員で「高校三年生」や「憧れのハワイ航路」など懐かしの歌謡曲を歌いました。

夏の終わりに毎年恒例慈友館夏祭りが行われ、盆踊りや、カラオケ、阿波踊り、お楽しみの抽選会をしました。今年の景品は布団敷きパッドです。



踊るよ～!



じゃん!



おめでとうございます!



いきいき！ライフ通信

第109号  
2024年  
9月・10月

## 教えて！増茂先生

ナス子さん「美容と健康に良いもので一番オススメなのは何？ 亜麻仁油は禁止。もう耳タコで聞き飽きたから。」

いが君「それは果物の搾りかすだよ。果物自体はがん予防効果があるが、果物ジュースは逆に発がん性がある。つまり、果物ジュースを搾り取った搾りかすには果物ジュースの有害性を補って余りある有益性があると考えられる。実は、果物の搾りかすを毎日食べていると死亡率を65%減らせる。

ナス子さん「それって亜麻仁油よりすごいのか？」

いが君「モチのロンだよ。健康に良いことが知られている亜麻仁油、ナッツ、大豆、コーヒー、玄米の死亡率低下はそれぞれ27%、20%、10%、24%、30%程度なので、果物の搾りかすの65%がいかにすごいか分かると思う。」

ナス子さん「ふーん、そっか。さて、ここに果物を絞ったジュースと搾りかすがあります。いが先生はどっちを選ぶ？」 いが君「そりゃもちろん、ジュースと搾りかすを持ったナス子さんを選ぶのさ。」

ナス子さん「甘～い！ いや、ジュースがね。」

いが君「ガックシ！（笑）」

