

# あたらしき大地

完全  
リニューアル!

広報誌「あたらしき大地」のリニューアル

昭和59年3月から刊行している本紙「あたらしき大地」は、先に実施した読者アンケート調査結果を踏まえ、編集を担当する「広報委員会」において、記事内容・レイアウト等の大幅な見直し検討を行い、本号から体裁及び誌面を一新することになった。

内容としては新たな顔となる表紙に「木材工場団地」をイメージしたオリジナルイラストを基本にして写真や目次を掲載し、「縦書き」と「横書き」を混在させるため、「右綴」の体裁に変更した。また、写真のサイズや文字の大きさ等についても見直しを行い、さらに「見やすく・読みやすい」誌面を目指した全面的なリニューアルとなった。

**Illustrator Profile**  
**古林 佳余子**  
 Kayako Furubayashi  
 大阪府在住。  
 大阪芸術大学短期大学部デザイン美術学科卒業。広告デザイン会社でイラストレーションやレイアウトを担当。退職後、フリーランスのイラストレーターに。企業広告や出版物、子ども向けの教材などジャンルを問わず、あつたかくて、おもしろく変える作品を目指しています。



Illustration: 古林 佳余子 (KIDORA CLIP)

## 02. 飛翔会



「糖化」予防の食生活アドバイス  
 (急激な血糖上昇、インスリン分泌をさげるために)

1. よく噛んでゆっくり食べる
2. 糖を多く含む食品は最後に食べる  
(下の順番で)  
 ①植物繊維の多い野菜  
 ②タンパク質  
 (肉、魚介類、豆、乳製品、卵)  
 ③炭水化物 (ご飯、パン、麺類など)  
 ④甘いもの
3. 低GI (グリセミック・インデックス) 食品を食べる  
 (雑穀米、玄米、蕎麦、全粒分パン、パスタなど)
4. 清涼飲料水は糖分が多いため、過剰摂取に注意
5. 欠食しない
6. 緑茶を飲む
7. 栄養バランスを考える



●血糖値計測 (血糖計・血糖値・糖・水分量・基礎代謝率等の測定)

## 3月度事業の実施

【5月23日(木)】

当会今年度1回目の事業として、会員の「健康」と「生活習慣の改善」を目的に、「アンチエイジングドック」検査を各々が3月～4月中に受診した後、実施主体の「医療法人アエバ会 アエバ外科病院」の草野院長を講師に招き、同検査の結果報告会及び健康に関する講習会を「食道園」宗右衛門町本店に於いて実施した。(参加者9名)

「アンチエイジング (抗加齢) ドック」は、病気の早期発見・予防・早期治療を目的とする人間ドックや健康診断等とは異なり、体内年齢を測定し、筋・骨・血管・ホルモン・脳などのうち、どの項目が実年齢より若いのか、又は衰えているのかを確認し、自分の体の弱点や老化度を知るとともに、病気になる前に生活習慣の改善策等を医師から指導してもらう「予防」を目的とするもので、参加者は結果報告会及び健康に関する講習会を通じて、自分自身の実年齢と体内年齢 (それぞれの機能の評価年齢) を比較し、草野院長から個別の「ドクターズアドバイス」と共に、正しい「生活習慣」を学ぶ機会となった。

また、約半数の会員が日頃の食生活等の生活習慣について改善の必要性を指摘され、体の老化を促進する原因の「糖化」を予防する食生活のアドバイスや、運動不足解消のため「草野式スクワット」実践等について講習を受けた。



●草野式スクワット実践風景

あなたを想うすべての人たちに  
セキュリティからメンテナンスまで  
街のあんしん  
**東洋テック株式会社**  
 〒590-0953 堺市堺区平野町東1丁目1番17号  
 大阪南支社 TEL.072-221-0753  
 URL <http://www.toyo-tec.co.jp/>

マット・モップ・清掃用具一式  
レンタルします。見積り無料!  
**株式会社 ダイキチ**  
 〒597-0094 大阪府堺市二色南町2-11  
 Tel.0724-38-4500 Fax.0724-38-4455  
 高松本館  
 〒597-0022  
 堺市美原区平尾463-1  
 TEL.072-361-7155  
 FAX.072-361-5884  
 南大阪支店  
 TEL.0120-4008005  
 FAX.0120-400894  
 担当窓口 松井 亮二

松下電器代理店 関西電力認定店  
 電気設備工事一式・電化製品販売・修理  
**株式会社 サ7 / 電気**  
**本店**  
 〒597-0022  
 堺市美原区平尾463-1  
 TEL.072-361-7155  
 FAX.072-361-5884  
**支店の店舗**  
 〒598-8126  
 堺市東区大東野6-5  
 TEL.072-230-0121  
 FAX.072-230-0131

安心と安全のコンサルタント  
 損害保険・生命保険のことなら  
 保険代理店  
**有限会社 合同保険センター**  
 〒590-0953 堺市堺区向陽中町3-2-6  
 TEL.072-257-8751  
 FAX.072-256-1118