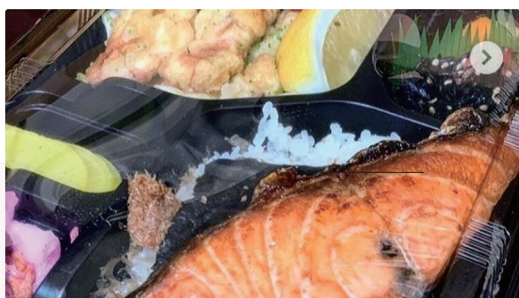


ニューヨークニュース

サンライズマートによる「弁当プロジェクト」実施

Project Bento for Senior Citizens



TEAM FUNDRAISER Sunrise Mart and 2 others are organizing this fundraiser.

寄付を随時募集中

日系食料品店「サンライズマート」(sunrisemart.com)は、JAA(ニューヨーク日系人会)を通して日本人・日系人シニアらにお弁当を寄付する活動「PROJECT BENTO」を5月4日から実施している。サンライズマートと伊藤園による「シニアの方々に向けたサポートをしたい」という呼び掛けで実

現した。同プロジェクトでは、100個のお弁当とお茶をマンハッタン、クイーンズとブルックリンに居住の65歳以上の方と障害者に毎週無料で配達している。配達ボランティアは全員マスクと手袋を着用するなど、衛生面と安全性を最大限に考慮している。今後も活動を継続していくため、資金支援やレストランなどの支援も随時募集している。集まり次第、地域を拡大し、1人でも多くのシニアにお弁当を届けていく予定だという。資金支援は、クラウドファンディングサービス「GoFundMe」で募集している。「弁当プロジェクト」クラウドファンディングページ: www.gofundme.com/f/project-bento また、JAAからも受付中。ウェブ(www.jaany.org/donate.html)「Project Bento」から、もしくは小切手でメモに「Project Bento」と記入の上「Japanese American Association of New York, Inc. (49 West 45th Street, 11th Floor, New York, NY 10036)宛に送付する。問い合わせは、(212)840-6942 nodda@jaany.org」まで。

自宅での時間を健康に保つためのヒント

自宅での生活が続く中、感染症を予防するためにも毎日の食事や睡眠に気を使い、免疫力を高めることが重要です。健康な心身を維持し、バランスを保つためのヒントをご紹介します！



- ①キッチンでの料理を楽しむみましょう。今は料理のスキルを磨く絶好の機会です。家庭での料理は健康的な食事法であるだけでなく、家族全員で行うことで楽しい共同作業にもなります。
②新鮮な色とりどりの旬の果物や野菜は、ビタミンやミネラルを多く含む栄養価の高い食材であり、バランスの取れた食事の鍵になります。また加工された食品よりも経済的なので、買い物をするときはなるべくこれらをたくさん選ぶようにしましょう。
③食事をする時間を計画的にし、食事分量の配分にも注意を払いましょう。軽食を摂取する際は、スナックではなく、セロリやニンジンなどのカット野菜などが健康的なお勧めです。常に冷蔵庫に常備しておきましょう。
④テレビやPCの前ではなく、テーブルに座ってゆっくり食事をしましょう。20分以上かけて食事を終えるようにすることが大事です。
⑤少なくとも一日1回は家族が全員そろって食事をするようにしましょう。家族とのコミュニケーションを楽しみましょう。
⑥水分をよく補給してください。水を飲むことで空腹感も抑制できるでしょう。
⑦糖分や塩分が高い加工食品、ジャンクフードは避けること。それらは私たちの免疫力を弱め、肥満、糖尿病、高血圧、心臓病など慢性疾患のリスクを高めます。またハイカロリーなジャンクフードを避けることは、ダイエットや節約にもつながります。
⑧砂糖を避けること。砂糖は免疫系を低下させます。
⑨適度なアルコールを消費しましょう。アルコールは抑うつ剤として作用することも知られています。
⑩しっかりと睡眠をとり、十分な休息をとってください。毎定期的な時間に就寝、起床することは体が正常な感覚を維持するのに役立ちます。
そのほか、免疫力を高めてくれる「サンシャインビタミン」と呼ばれるビタミンDを摂取したり、安眠をサポートしてくれるマグネシウムとメラトニンを就寝1時間前に摂取することもお勧めです。
◇◇◇
ウイルス感染を防ぐ免疫力を高めるためにも、日々の生活習慣を改善し自分自身を大切にすることを意識して過ごしましょう。

ブルックリンとクイーンズ 今年のプライドパレードはバーチャル開催

ニューヨーク市の6月は、LGBT(性的少数者)コミュニティと文化をたたえるプライド月間です。大人数の集いが規制されている今年は、各地のフェスティバルをオ



公式サイト(www.gaycitynews.com)から

ンラインで楽しめます。今年28周年を迎える「クイーンズ・プライドパレード」は、6月7日にバーチャル形式で開催

チャルに移行。6月9日に開催される「Dine with Pride: Home Edition」では、テイクアウトやデリバリーの注

文を呼び掛けることで地元のレストランをサポートしながら、自宅のテーブルで楽しめるエンターテインメントをオンラインで提供します。6月11日には「ベッド・ブランケット・ビンゴ」が開催され、勝者には賞品が贈呈されます。お気に入りのパジャマや毛布、ローブをまとめて気軽に参加しましょう。メインのプライドパレードが行われる6月13日には、恒例の5Kレースもバーチャルで敢行します。参加希望者にはゼッケン、シャツ、メダルが郵送され、開催日までの1週間以内にランニン

グ、もしくはウォーキングをした時間や写真を投稿することで参加できるそうです。毎年街全体が盛り上がり、華やかな演出で楽しませてもらえるプライド月間ですが、今年は自宅にいなからLGBTコミュニティを祝福しましょう！

「恐竜の日」を楽しもう！ 子供向け無料アクティビティ

毎年6月1日は「全米恐竜の日(National Dinosaur Day)」。家で参加できる子供向けのイベントや、恐竜について楽しく学べる無料のアクティビティを紹介します。★ナショナル・ジオグラ

「Dinosaur Train」公式サイトのスクリンショット



フィック・キッズ(National Geographic Kids)は、恐竜を学ぶには、世界的な科学雑誌「ナショナル・ジオグラフィック」による「ナショナル・ジオグラフィック・キッズ」公式ウェブサイトがオススメです。20種類の人気が提供されています。【ウェブ】kids.nationalgeographic.com/animals/prehistoric-animals/ ★PBSキッズ 米公共放送ネットワークPBSキッズで放送されている人気子供向けアニメ「ダイナソー・トレイン(Dinosaur Train)」は、恐竜に関するさまざまなコンテンツを公式サイトで提供しています。100種類以上の恐竜をイラストと音声付きで解説する学習要素「フィールドガイド」では、恐竜の大きさや、骨格標本、食糧などを学ぶことができます。その他にも、ミニゲーム、フルエピソードを無料で公開。【ウェブ】pbskids.org/dinosaurtrain/ ©T-Rex ranch 4歳から8歳までの子供向け、大人気のユーチューブチャンネル「T-Rex Ranch(ティレックス・ランチ)」では、恐竜にまつわる歴史、歌、ゲームなどを紹介しています。動画数は280本以上(5月15日時点)。恐竜の世界を冒険してみよう！ 【ウェブ】www.youtube.com/user/ToyLabTV

そのほか、免疫力を高めてくれる「サンシャインビタミン」と呼ばれるビタミンDを摂取したり、安眠をサポートしてくれるマグネシウムとメラトニンを就寝1時間前に摂取することもお勧めです。◇◇◇ ウイルス感染を防ぐ免疫力を高めるためにも、日々の生活習慣を改善し自分自身を大切にすることを意識して過ごしましょう。

ニューヨーク Biz 企画