

「腸活！」 ご存知ですか？

このところ、長寿社会の到来にともない、健康寿命の重要性が指摘されています。昔から「快食、快便」が健康の源と言われていますが、現在、「腸活」という言葉で注目されているようです。具体的に「腸活」って何？わからない私は調べてみました。一言で言うと、「腸活」とは、腸内の環境(腸内フローラ)を整えることだそうです。この「腸活(腸内環境を整えること)」には、「食べること、寝ること、温めること、出すこと」の四つがとて大切になるそうです。以下、調べたことを載せたいと思います。

■ 「食べること」・・・腸内フローラを整えるためには、善玉菌を増やすものを積極的に摂ることです。と同時に、善玉菌のエサとなるものをセットで摂ることが良いそうです。

☞ 善玉菌を含む食品⇒発酵食品(ヨーグルト・ぬか漬け・納豆・キムチ・味噌・チーズ等)、整腸剤

☞ 善玉菌のエサとなる食品⇒水溶性食物繊維(野菜類・豆類・いも類・海藻・きのこ類・果物)、オリゴ糖を多く含む食品(野菜類・果物・大豆等)

■ 「寝ること」・・・自律神経には、活動しているときに活発な「交感神経」とリラックスを司る「副交感神経」があり、身体のリズムを保ってくれています。実は、腸の働きをコントロールしているのも、自律神経。交感神経と副交感神経がそれぞれ優勢になることによって、腸の弛緩・収縮が行われるため、自律神経のバランスが乱れると腸の働きも乱れ、便秘になったり、お腹を壊してしまったりする可能性があります。人は活発に活動している時間が長いと、交感神経が優勢になりやすいうえ、加齢とともに副交感神経の働きが低下するという研究報告も見られます。副交感神経を優勢にするためには、しっかりと休息すること、リフレッシュのために適度な運動をすること等が助けになります。

■ 「温めること」・・・寒いところにずっといると動きたくなくなります。これと同じで腸がいつそう活性化するためには、適度な運動をしたり、単純に外からお腹を温めたりする等、低体温にならないような生活を心がけることも大切です。



■ 「出すこと」・・・「食べること、寝ること、温めること」を毎日繰り返し、正常に動くようになればなるほど、私たちの体はいらないゴミを外へ出しやすくなります。汗や尿はもちろんですが、その一番大きいものが便です。できるだけ早く、腸内からゴミを出すことが大切です。



以上のことを確認され、皆様におかれましては、身体の健康は、腸活(腸内フローラ)の実践で!!!



そして教養や情操の純化、地域や人との関わりは本館で養われ、これからも心身ともに健康な毎日をお過ごしいただければと思います。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

【12月開催の主催事業(5事業)のお知らせ】

NO	タイトル	学習内容	実施日時	対象者	定員	受付開始日時
1	「クリスマスお菓子づくり」	クリスマス用のお菓子を作ります。	12月1日(日) 9:30~12:30	小学全学年	20名	受付終了
2	「水墨画を体験教室」	水墨画の基礎を学び、墨の美しさを味わっていただきます。	12月14日(土) 10:00~12:00	一般成人	10名	12/2より
3	稲毛公民館書き初め教室 【小学3・4年生 午前の部】	書き初めの基礎基本(教科書教材)について学びます。	12月21日(土) 10:00~12:00	小学3年~ 4年	10名	11/29より
4	稲毛公民館書き初め教室 【小学3・4年生 午後の部】	書き初めの基礎基本(教科書教材)について学びます。	12月21日(土) 13:30~15:30	小学3年~ 4年	10名	11/29より
5	稲毛公民館書き初め教室 【小学5・6年生、 中学1・2年生の部】	書き初めの基礎基本(教科書教材)について学びます。	12月22日(日) 10:00~12:00	小学5・6年、 中学1・2年生	15名	11/29より

11月は、本館主催で2事業を開催しました。

≪ 11月の主催事業の報告 ≫

講座名・実施日等	活 動 の 様 子
<p>1</p> <p>【房総の天変地異 ～千葉県自然災害史～】</p> <p>11月12日(火)</p> <p>講師： 千葉県文書館 指導員</p>	<p>千葉県文書館 指導員による「房総の天変地異 ～千葉県の自然災害史～」を開催しました。定員30名を大幅に上回る応募がありました。講座は、これまでに千葉県で発生した自然災害について、古代・中世・近代に分け、説明していただきました。そして最後に、現代の天変地位と防災について解説されました。</p> <p>特に防災については、災害を少なくするために 「□自助：自分の身は自分で守る。」 「□共助：地域や身近にいる人同士が助け合う。」 「□公助：行政や公共機関が取り組む公的支援・・・千葉市防災ポータルサイト」の三つが大切であることを強調されていました</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>≪ご参加の皆さんの感想≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時宜にあったテーマで、興味深く聞かせていただきました。 ・資料に沿った説明が、たいへんわかりやすかった。 ・現代に通じる災害、改めて考えさせられました。 </div> </div>
<p>2</p> <p>【男の料理教室 (入門編)】</p> <p>11月23日(土)</p> <p>講師：料理研究家 中村眞理子先生</p>	<p>ご参加の皆さんは、最初に、料理の基礎・基本について学ばれました。その後、本日の調理メニューであるスパイシーチキンカレー、サラダの調理に取り掛かりました。栄養満点の料理が出来上がり、皆さんおいしそうに試食しておられました。</p> <p>≪ご参加の皆さんの感想≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先生が一生懸命に親切に指導、満足です。レシピが適格であり作り方も味も理解しやすく、良かったです。 ・今回のようなレシピは初めてで非常に参考になりました。 ・講師説明、指導のわかりやすさ、公民館主催者側の熱意を感じた。 <div style="display: flex; align-items: center;">  </div>

第14回 稲毛あかり祭「夜灯」が開催！



稲毛中学校ボランティアのみなさんが灯籠を設置してくれました。



【本館駐車場】

今年で第14回目となる稲毛あかり祭「夜灯」が開催されました。初日の11/23(土)はあいにくの悪天候により中止となりましたが、24日は予定どおり盛会に行われました。本館も例年同様、会場となりました。本館駐車場はじめ各会場には、近隣の保育園や幼稚園、小学校、中学校、敬老会等の皆さんが丹精込



【館内ロビー】

めて作られた素敵な灯籠が設置されました。(左上写真) また、本館壁面を使ってガールスカウト(本館クラブ連協加盟団体 ガールスカウト千葉県第8団 団委員長；宮城 恵子氏)の皆さんが野外シアター「或る日の干潟」「浅間神社の10年」を上映してくださいました。

一方、館内ロビーでは、杉浦 昌子氏の作による夜灯和紙人形展が開かれました。(左下写真) 昔の「稲毛の浜」の様子や和紙で表現したミニチュア人形等の数々、まさに「感動」の一言でした。