



来年度もよろしくお願いたします



そのひとつとして…

2月は寒い日が続きましたね。しかしながら、皆さんよく「えん」に通っていただきました。ありがとうございます。

さて、今年度も終わりに近づいてまいりました。来年度も、魅力あるスペースにしていきたいと思案中です。

「定期的なしゃべり場の提供」を作りたいと考えています。

各種講座のグループでも、グループを超えてでも構いません。皆さんで自由にスペースを使ってもらって、お弁当を食べたり、お茶を飲みながらおしゃべりをしてください。



さしあたって、3月末の29日、30日、31日の下記の時間を開放します。

桜の花がぼちぼち開花している頃と

思います。お仲間をお誘いの上、どうぞいらしてください。

お茶とコーヒーは用意しておきます。ご自由に食べ物を持ち込んでください。

えんのスペース開放日

日時：平成29年3月29日(水)、30日(木)、31日(金) 11:00~15:00
場所：ミクスチャーハウスえん2F

まだ参加していない講座で気になる講座がございましたら、お気軽に体験をしてみてください。書道教室、体操教室は少人数ですが、和気藹々と励ましあって取り組まれています。人数が増えますと更にモチベーションがあがります。お知り合いの方に体験をお勧めしてみてください。

公開講座等、ご希望がございましたらご意見お待ちしております。



新年度会員募集中です!!



大分県栄養士会 上田由美先生による

3月の栄養教室は…

第7回 栄養教室【行楽弁当】

日時： 3/24(金) 10:00~13:00 (締め切り3/17(金))



↑写真はイメージです

受講料：1,200円(会員)・1,700円(非会員)

持ち物： 米1合、エプロン、三角巾、手ぬぐい、筆記用具

行楽とは「山野などに行って遊び楽しむこと」暖かくなってくるとお弁当を持って出かけたくくなりますね。





今回は、ちょっとためになる豆知識をご紹介します

薬に頼らない便秘解消法



便秘が続くと、お腹が張ったり、ひどくなるとムカムカしたり気持ち悪くなりますよね。私も便秘症でひどい時は1週間出ないこともありました。便秘薬に頼るのも一つの方法ですが、今回は薬に頼らずに便秘を解消する方法をいくつかご紹介したいと思います。

①食物のおすすめ(乳酸菌、発酵食品)



【納豆】納豆菌が腸内の善玉菌になり、他の善玉菌を増やす役割



【ヨーグルトとオリゴ糖】オリゴ糖は善玉菌のエサとなり、善玉菌が増殖



【ナチュラルチーズ】ナチュラルチーズを加工しているプロセスチーズよりも乳酸菌の働きが高い



【漬物】ぬか漬等の漬物に含まれる植物性乳酸菌は日本人の腸に合う食品



【牛乳】善玉菌のエサになる乳糖を含んでいて、善玉菌の活動を促進し、腸内環境を整える



【マッコリ】乳酸菌が豊富なお酒で、食物繊維も摂ることができる



【キムチ】キムチの原料アミ(小型のエビ)が動物性乳酸菌として働き、植物性では作れない栄養素



【発酵バター】クリームを乳酸菌で発酵させて作られるバターなので腸内環境を整える



【味噌】味噌に含まれる食物繊維に似た働きをするメラノイジンが、腸内の善玉菌を増やす



【硬水】ミネラルが豊富、ミネラルにはマグネシウムが含まれており便秘薬として使用

②姿勢を正す

正しい骨盤の位置に矯正することができると、内臓が上がるだけでなく、便秘も解消されます。理由は、骨盤には沢山の内臓神経が分布しています。姿勢が悪いと、これらの神経が圧迫気味になり、うまく機能しなくなってしまいます。つまり腸の働きが悪くなり、便秘の原因にもなりやすいのです。



③運動(ウォーキング、腹筋)



ウォーキングは全身運動なので、血行が良くなり、ストレスの軽減にもなり自律神経を整えます。腸の機能は自律神経の中でも副交感神経によって司られています。自律神経のバランスが乱れ、副交感神経の働きが鈍ることは、便秘の原因になります。たった5分間、つま先立ちをすることも、即効性のある便秘解消法です。



④起床時の白湯、朝食の習慣化

内臓の温度が1℃上がると免疫力が約30%上昇するほか、基礎代謝も約10～12%上がると言われているので、脂肪が燃焼されやすくなります。通常の水と違い、身体に受け入れやすい白湯なので、どんどん飲むことができ、利尿作用も高まります。利尿作用により老廃物が洗い流され、肝臓や腎臓の働きが更に活発になります。また水分摂取により便秘も解消されやすくなります。朝食は腸を働かせる強い刺激になってくれるので、是非朝食を食べる習慣をつけてください。



⑤内臓冷え性の改善



内臓冷え性の原因は、生まれつき体が悪い、ということも原因になりますが、ストレスや疲労、エアコンでの体の冷やしすぎ、冷たい物を食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする、ということも原因になります。



内臓が冷えると血液が十分に行き届かなくなり、便秘や下痢になったり、免疫力が低下します。そのせいで風邪を引きやすくなります。また食事を消化する機能も低下するので基礎代謝も下がり内臓脂肪もつきやすくなります。野菜も生野菜ではなく、温野菜や野菜スープにして食べる、常温のお茶、または温かいお茶やハーブティーを飲むにも効果的です。



⑥便意を我慢しないこと

便意を我慢することが日常的になってくると、直腸の感覚が次第に鈍っていき、便意を感じなくなり、脳からの排便指令が出なくなってしまいます。

食べた後15～30分後くらいにトイレに行く習慣をつけるのもいいことです。毎日続けて習慣化することによって、規則的な排便リズムが生まれてきます。



⑦よく噛んで食べること

食べ物をよく噛むことによって、唾液がどんどん分泌されます。唾液は消化吸収を助ける効果があり、胃腸の働きを整えます。



←よく噛んでいますね(笑)



※刺激性下剤は、腸に刺激を与えて無理やり蠕動運動を引き起こすので、腸本来の力が衰え、動きが鈍くなり、結果便秘が慢性化してしまいます。「下剤依存症」に陥りやすいです。長期継続使用は避けましょう。



便秘は万病の元です。他の病気の原因になることもあります。また美肌、ダイエットの大敵にもなります。便秘といっても、原因や症状は様々です。自分にあった便秘解消を見つけていただけたらと思います。

みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

3月

2017

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎健康麻雀③	2	3 ◎健康麻雀① ○書道教室	4
5	6 ▲古典	7 ◎健康麻雀②	8 ◎健康麻雀③ △リリィ-教室	9 ●健康体操	10 ◎健康麻雀① □音楽	11
12	13	14 ◎健康麻雀②	15 ◎健康麻雀③	16 ●健康体操	17 ◎健康麻雀① ○書道教室	18
19	20	21 ◎健康麻雀② □音楽	22 ◎健康麻雀③ △リリィ-教室	23 ●健康体操	24 ◎健康麻雀① ★栄養教室	25
26	27	28 ◎健康麻雀②	29 スペース開放(11:00~15:00) ご自由にご利用ください	30	31	

○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(14:00~16:00) □音楽(11:00~12:00)
●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:45~16:00) ▲古典(16:00~17:00)
△リリィ-(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~15:00) ★栄養教室(10:00~13:00)

INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。
年会費：10,000円(4月~3月)(小学生は年会費無料)
★月々1,000円のところ一括納入で2,000円割引

入会金：1,000円(H29.4月末までに入会の方は免除)

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

今後の予定です・・・
“えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。
また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)
TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848
E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

