



免疫力アップ対策 パート3

「1日1回」「1週間1回」の「免疫力」を冷やさない「こころ」で免疫力を上げる話をしましたが、今回は「善玉菌を増やし腸を元気にする」「笑ってこころで免疫力アップにつながる話」をしたいと思います。

◎食物繊維と発酵食品で整える！

全身の免疫システムを支える腸の下の力持ちである「腸」。その腸内で活躍しているのが善玉菌です。善玉菌は腸内を酸性にして殺菌作用を高めたり、悪玉菌の増殖を抑える優秀な菌。その数を増やすことが、免疫力アップの秘訣です。そこで有効なのが、「食物繊維」と「発酵食品」。

食物繊維には水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」があります。海藻やこんにやくなどに多く含まれる水溶性食物繊維は体内の老廃物や有害物質を吸着し、便とともに体外へ排出してくれます。特に、海藻のヌルヌル成分には食物繊維の一種、フコイタンが含まれ、腸管免疫をサポートします。また、根菜やきのこにも多く含まれる不溶性食物繊維は、便の量を増やし排出効果を高め、腸壁を刺激して腸の



ぜん動運動を活性化します。きのこには食物繊維の仲間のβグルカンなどの多糖類が多く含まれ、これらも免疫機能をアップさせます。また、根菜などのかたい食材は、よくかむことで唾液の分泌を促し、食物繊維を高める効果もあります。

キムチ、ヨーグルト、納豆などに代表される発酵食品には乳酸菌やビフィス菌、納豆菌などが含まれます。生きたまま腸に届いて悪玉菌の繁殖を抑えたり、有害物質を吸着したりするほか、胃酸などにより死んでしまっても、善玉菌の餌になり、腸内環境を整えるのに役立ちます。

◎笑う

免疫力を上げるために大切なのは、食事だけではなくそのほかにも生活面でのポイントもあります。

笑って心がリラックスすると、免疫の主役、リンパ球の最新線の動きであるNK（ナチュラルキラー）細胞がパワーアップします。自然に笑えるのがいざなぎですが、生活していればそんなときはばかりではありませんよね。そんなときは、笑顔をつくるだけでもOK。口角を上げる、脳に信号を送られて笑っていることのように脳をリラックスさせることができます。これができると脳がリフレッシュするので、せひ、生活の中で工夫して乗りこえていきましょう。

(きよ)の健康よこ



「成人式」でボランティアの 中学生が大活躍

▼1月3日に行われた成人式は、新成人225人や水産業を学ぶための枕崎に来ている中国人研修生の新成人20人も参加し、多くの父母や来賓が祝福する中、盛大に行われました。

成人式を開催するにあたり、運営ボランティアとして参加した小学生11人、中学生8人、新成人の皆さんに喜んでもらうと冬休みに集まって、手作りのしおりを作ったり、会場の飾り付けなどをしたりして成人式の準備に取り組みました。本番



▲「しおり」は、愛情を込めて一つずつ手作りました。



▲当日は受付や司会、照明などもしました。

では、受付や司会のほか、照明、音響、舞台配置などの役割に一生懸命に取り組んでくれました。実行委員長の前山祐樹さんは閉会のあいさつの中で「ボランティアの皆さんに式を支えていただき、盛大に行うことができました」と感謝の気持ちを述べました。

ボランティア活動に参加したこと、子どもたちが、社会に貢献することができた喜びやひとつのこころを成し遂げる喜びを感じたようです。

▼このような体験が、将来に夢をもち、ふるさとに誇りと愛着をもった心豊かでたくましい青少年の育成につながるべく、これからも思います。ぜひ、それぞれの家庭や地域で、枕崎の子どもたちの健全育成のために、ボランティア活動をはじめる様々な社会貢献活動の場と機会を設けていただくとともに、子どもたちが地域活動に主体的にかかわっていきけるようご支援のご協力をお願いします。

今月の言葉・伸びる芽に 良い友 良い家庭 良い社会
市民あいさつ運動日・2月19日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを



No.214

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 2月10日~3月9日

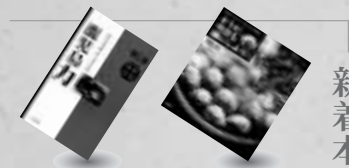
日	月	火	水	木	金	土
			2	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

- 休館日
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時~3時 階会議室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半~

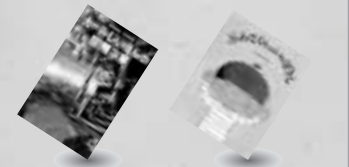


平成21年度読書感想文 コンクール入賞者発表

小学校の部							
特選	1年	とよめほのか	枕崎小	入選	6年	板敷 汐里	別府小
入選	1年	山口りり	松山小	入選	6年	白澤 美咲	別府小
入選	1年	すずきりお	松山小	入選	6年	浜田 海結	枕崎小
入選	1年	わぎ一か	枕崎小	入選	6年	松野下 奈生	枕崎小
入選	1年	かわまた れお	枕崎小	中学校の部			
入選	1年	つはた ひさのり	枕崎小	特選	1年	新屋敷 千里	枕崎中
特選	2年	あげ村 なおか	枕崎小	特選	1年	吉嶺 彩夏	松山中
入選	2年	小川 あかり	松山小	入選	1年	中村 由里奈	松山中
入選	2年	森 けんすけ	枕崎小	入選	1年	竹山 莉加	松山中
入選	2年	岩下 たくと	枕崎小	入選	1年	田淵 綾音	立神中
入選	2年	山下 じょう	枕崎小	入選	1年	板敷 晴菜	別府中
入選	2年	森 こうたろう	枕崎小	特選	2年	出口 葵衣	松山中
特選	3年	池田 愛真音	枕崎小	入選	2年	上原 麻以	松山中
入選	3年	森 唯菜	松山小	入選	2年	長谷 美智留	松山中
入選	3年	竹迫 衛	枕崎小	入選	2年	有園 梨帆	松山中
入選	3年	方達 奨	枕崎小	入選	2年	依積田 麻衣	別府中
入選	3年	鳥原 濃	枕崎小	特選	3年	長野 唯香	松山中
入選	3年	有園 綾乃	金山小	特選	3年	茶屋道 杏	松山中
特選	4年	池田 滯佳	松山小	入選	3年	青野 将平	立神中
入選	4年	水上 大靖	松山小	入選	3年	藤井 身生	別府中
入選	4年	畠野 愛織衣	松山小	入選	3年	依積田 早紀	別府中
入選	4年	道野 はるか	松山小	入選	3年	中原 由衣	別府中
入選	4年	茅野 楓	枕崎小	高校・一般の部			
入選	4年	大園 優里	金山小	特選	1年	前山 晋也	鹿水高
特選	5年	神園 渉太	枕崎小	特選	1年	窪田 捺史哉	鹿水高
入選	5年	板敷 龍政	松山小	入選	1年	平田 愛美	枕崎高
入選	5年	茅野 夏実	枕崎小	入選	1年	掘野 理佐子	鹿水高
入選	5年	木場 有紀	松山小	特選	2年	林川 賢	鹿水高
入選	5年	深川 桃花	立神小	特選	2年	東 瑞希	枕崎高
入選	5年	山中 英恵	立神小	特選	3年	山口 亜美	枕崎高
特選	6年	清水 麻友香	枕崎小	入選	3年	栗野 友紀	枕崎高
入選	6年	若狭 将太	枕崎小				



●橋口 満(著) ●藤井 恵(著)



●ジャスミン・ジョンズ(作) ●しづや まさこ(訳) ●たしろ ちさと(作)

★ 読書講演会を開催 ★
日時 2月21日(日) 午後1時30分~3時
場所 サン・フレッシュ枕崎 多目的ホール
講師 岸田みさきさん(市教育委員)
演題 「子育てと本の関わり」
■託児室も準備しております。ご遠慮なくお子さま連れておいでください。

社会教育功労者 文部科学大臣表彰

松野下聖さん(恵比須町)

■松野下さんは、恵比須町子ども会育成会会長を平成16年まで33年間務め、地域の子ども会活動に尽力してきました。その熱意ある取り組みは、長期間父親が不在となる船員の家庭が多い地域にあって、父親代わりに慕われるほどでした。



全国体育指導委員 功労者表彰

竹中和幸さん(鹿籠麓町)
中原重信さん(国見町)

■本年度、山口県山口市で開催された全国体育指導委員研究協議会において、功労者として竹中和幸さんと中原重信さんが表彰されました。お二人は、市体育指導委員として30年間、各種スポーツ教室や本市体協主催行事の運営等に積極的に取り組むなど、市生涯スポーツの振興・発展に大きく貢献されています。また、本市の体育指導委員会においては竹中さんが委員長を、中原さんが副委員長を務めるなど、地区及び本市の社会体育の中心的な役割を担い、本市のスポーツ振興に大きく寄与した功績等が認められたものです。