ト糸公民館ミニ通信 https://www.city.kimitsu.lg.jp/site/kyoiku/28091.html

おうちで こうみんかん

ほっとスマイル小糸

第6号 令和3年1月25日発行

免疫力をアップさせるための「免疫細胞が喜ぶレシピ」

免疫力アップには規則正し生活習慣が大切です。今回は「毎日のごはん」に注目して、図書館小糸分室に所 蔵されている一冊の本をご紹介します。



■大塚亮著『お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ』(三空出版、2020年)

著者の大塚医師は「私たちにできる最も身近な自衛手段は『免疫力』をあげるこ としだと述べています。本書では免疫とは、体の防衛システムを担っている細胞群 を指し、免疫細胞には大きく「自然免疫」(生まれつき体に備わっている免疫)と 「獲得免疫」(対外から侵入してきた異物に対して個別対応する免疫)があると紹 介されています。免疫細胞は加齢とともに活性度が低下するため、「毎日のごは ん」を通じて細胞にしっかり栄養を与えることが健康のために最も重要だと指摘し

|ています。加齢の他にも免疫力を下げる原因として、食事の偏り、食べ過ぎ、過剰 君津市で新型コロナウ な飲酒、喫煙、体の冷え、不規則な生活、運動不足、激しい運動(→適度な運動が イルスの感染者数が急増 ┃大事)、睡眠不足、ストレス(→笑うと免疫力がアップ)などがあります。

公民館休館中です

していることを受け、1 開します。

本書では、①ウイルスの侵入を防いで風邪や感染症を予防、②腸内環境を改善し 月19日から2月7日まで公|て免疫機能をアップ、③体の防御力&細胞の再生力を高めてウイルスやがんを撃 民館は休館、集会型公民 退、④ハーブ・野菜のもつファイトケミカルでがんを予防、の4つの章に分けてレ |館事業は中止・延期して||シピを紹介しています。粘膜を強化するものは、グルタミン、ビタミンA、ビタミ います。そこで、この期 ┃ンD、亜鉛、セレン。腸内環境を整えるものは、水溶性植物繊維、発酵食品、ビタ 間、ミニ通信「ほっとス ┃ミンA。がん予防に役立つものは、ビタミンC、ビタミンE、オメガ3(n-3脂肪 マイル小糸」の発行を再「酸)。代表的なファイトケミカルとして、ポリフェノール、カロテノイド、テルペ ン、イオウ化合物、糖関連物質の5つに分類して紹介しています。

ステイホーム中は、「これからどう生きたいか」を見つめ、モノを整理する時間に

ステイホームが求められているこの機会に、自宅の整理をする人が増えています。そこで、整理・収納・片 付けのポイントについての本を一冊ご紹介します。



■飯田久恵著『ガラクタを捨てて、スッキリ暮らす』(大和書房、2007年)

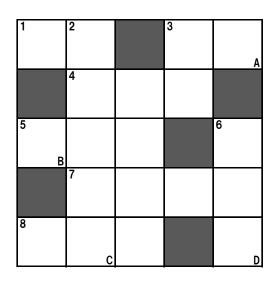
著者である収納カウンセラーの飯田氏は、本書で、整理、収納、片付けを次のよう に定義しています。「整理」はいらないとわかったモノを処分すること。「収納」は 整理して残ったモノを、次にすぐ使えるような場所に、使いやすい状態でおさめるこ と。「片付け」は使ったモノを元の位置に戻す行為、収納したあとの維持管理。

引っ越しの多かった生活の実体験のなかから飯田氏は、「飯田式収納5つのステッ

プ|を提唱しています。①モノを手放す心の準備(整理)→②不要品を取り除く(整理)→③モノの置き場所 を決める(収納)→④モノの入れ方を決める(収納)→⑤出したらもとの場所に戻す(片付け)。この5つの ステップは、生き方や趣味など変化があったときに繰り返し実行する収納のルールだと述べています。

不要品を取り除く際には、1回15分と区切ること、場所を限定すること、モノを全部出さず不要と思われ るものを間引く。このようにしてモノを減らすことで、経済的、空間的、時間的ゆとりが生まれます。モノの 入れ方を決める際に、収納の理想は「一つの動作をすれば全部見える、取れる」ことで、手間をかけずにモノ を出し入れするには「棚に置く|「引き出しに入れる|「吊るす|の3つの方法を上手に使い分けることがポ イントと指摘しています。この考え方を基本にして本書では、衣類やキッチン、家庭の書類について具体的な 収納方法の紹介がされています。

小糸ワードパズル



タテとヨコのカギ を解き、A~Dに 入る文字を並び替 えて、下の言葉を 完成させましょ う。



※答えは編集後記

【タテのカギ】

②国際的水準の研究開発機能の 集積を図るサイエンスパーク「かず さ0000パーク」

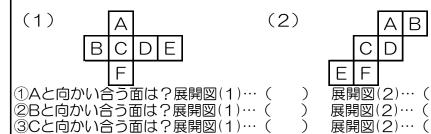
- ③ストレス解消や気晴らしの別の言 い方「〇〇を晴らす」
- ⑥フランス語で、イノシシなど狩猟で 得た天然の食肉のこと

【ヨコのカギ】

- ①「心配事、不安、注意、配慮」の 意味を持つ英単語は…
- ③「午」は何と読む?
- ④今年、創立110年となる小糸にあ る高校の名は「〇〇〇高校」
- ⑤Zoomなど、オンラインでコミュニ ケーションが取れるアプリを、別名 「〇〇〇会議アプリ」
- ⑦「三ヶ日」は何と読む?
- ⑧メールアドレスを略して何という?

古屋公民館長からの算数問題

下の図は、立方体の箱の展開図です。組み立てたとき に向かい合う面の記号を答えましょう。



問題2 次のひっ算で、●でかくれている数字を下の()に

394

(3) 3 • 4 -135259

В

問題3 口にあてはまる数をかきましょう。

- (1) 2×□=18 (3)□×8=48
- (2) 5×□=40 (4) $9 \times \Pi = 63$
- ★応用問題(□は同じ数字が入ります)
- $\square \times \square = 16$

キミは解けるか?ナゾトキ問題

(平成30年度文化祭子ども実行委員の子ど もたちが作成した問題より)

○にあてはまるもじはなに?

(答えは編集後記)

オンラインでつながる公民館 「初心者向けZoom体験会」

テレワークやオンライン飲み会など で話題のビデオ会議アプリ「Zoom | (ズーム)を体験しませんか?

- 接続できるかチャレンジ
- ·Zoomの操作について
- ・簡単な自己紹介タイム

■日時:2月24日(水)

10時~10時30分

■場所:自宅等ネット環境が整ってい る場所からご自身のパソコンやスマー トフォンなどで接続してください。

※接続方法はお申し込み後にメールに てお知らせします。

■申込期限:2月19日

■申込方法:小糸公民館のアドレス に、氏名、住所、電話番号をメールし てください(件名は「ズーム体験会申 込 | でお願いします)。

koito-k@city.kimitsu.lg.jp





編集後記 一度区切りをしましたミニ通信ですが、人を集め ての公民館事業は中止となり再びの発行です。一日も早い コロナの終息には一人ひとりの意識と行動が大事ですね(N) ※ナゾトキの答え…m ※クロスワードの答え…アマビエ

発行:君津市小糸公民館 |君津市糠田55 | TeLO439-32-2184 メールkoito-k@citv.kimitsu.lg.ip ※君津市ホームページからもご覧になれます↑

