

花見川いきいきセンターだより 2月号



2月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	木	避難訓練 (火災)	17	土	
2	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	18	日	
3	土		19	月	シニアリーダー体操
4	日		20	火	体操講演会「転倒予防教室」 センターいきいき体操
5	月	シニアリーダー体操	21	水	楽しい歌唱 講座 閉講式
6	火	センターいきいき体操	22	木	
7	水	楽しい歌唱 講座	23	金	ボディケアスクール
8	木		24	土	
9	金	ボディケアスクール	25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	ハッスル脳トレ教室
12	月	健康体操B 講座 閉講式	28	水	
13	火	ハッスル脳トレ教室	29	木	「爆笑ライブビデオ鑑賞会」
14	水	ダンス講演会「シニアZUMBA (ズンバ)」			
15	木	ふれあい喫茶			
16	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール			

お知らせ

<ダンス講演会「シニアZUMBA(ズンバ)」>

内容：世界中の音楽を聴きながら楽しくダンスを踊ります。

日時：2月14日(水) 14:00~16:00 定員：18名(要予約)

対象：市内に住所を有する60歳以上の方 会場：花見川いきいきセンター 集会室

持ち物：運動の出来る靴(室内履き)、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

お申し込み：2月2日(金) 9:30より来館またはお電話にて承ります。



<体操講演会「転倒予防教室」>

内容：転倒を予防するための知識と実践方法を学びます。

日時：2月20日(火) 9:30~11:30 定員：25名(要予約)

対象：市内に住所を有する60歳以上の方 会場：花見川いきいきセンター 集会室

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、飲み物

お申し込み：2月6日(火) 9:30より来館またはお電話にて承ります。



<爆笑ライブビデオ鑑賞会>

内容：「綾小路きみまろ」のお笑いライブDVDを上映します。



日時：2月29日（木）13：30～14：40 定員：45名（要予約）

対象：市内に住所を有する方どなたでも 会場：花見川いきいきセンター 集会室

お申し込み：2月13日（火）9：30より来館またはお電話にて承ります。

健康相談室だより

【腸活ってなに？】



腸活とは「生活習慣を見直して腸内環境のバランスを整える事」

腸内環境を整える

1. 全身に影響する腸内細菌（口から入ってきた食物を餌にして腸に住みつく細菌） 善玉菌、悪玉菌生息

- ・腸には約1000種類100兆個の細菌生息→ウィルス、細菌の侵入増殖を防いだり腸の運動を助ける事によりお腹の調子を整える。
- ・腸には免疫細胞の7割が集中し身体を守る働きがある。
- ・腸内細菌の影響が考えられるもの → 大腸がん予防、肥満改善、糖尿病予防、認知症予防、長寿、排便等
良い腸内環境を保つ事は全身の健康につながる

2. 良い腸内環境を整えるカギは食材です。食事のポイントは「まごわやさしいよ」

- ま 豆、大豆、豆腐、納豆等→良質なタンパク質
- ご すりごま→血液中のLDL（悪玉）コレステロール減少、動脈硬化予防
- わ わかめ、のり、ひじき、もずく等→水溶性食物繊維（腸の活性化）
- や （野菜）人参、ごぼう、れんこん等の根菜類→食物繊維が豊富
- さ （魚）青魚、（さんま、いわし、さば等）→良質なタンパク質、PHA、EPA（良質な油）が多い
- し 椎茸、えのき、しめじ等→きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用
- い （いも）さつまいも、じゃがいも、里芋等→食物繊維が豊富
- よ ヨーグルト→良い働きをする腸内細菌を増やす。1日200gを目安に食べる

※まごわやさしいよ以外のお勧めは玄米、雑穀類（3食のうち1食は白米と玄米、雑穀類を混ぜるだけでも良い）

※腸活味噌汁→野菜、しいたけ、芋、わかめ等を入れた具たくさん味噌汁（大半を一度に摂る事が出来る）

3. 腸を元気にする4つの習慣

- ①朝起きたらコップ1杯の水を飲む→寝ている間に休んでいた大腸を刺激し働きを高める。
- ②朝食をきちんと摂る→体内時計をリセットし自律神経のバランスを整える
時間のない朝でも手軽に摂れるバナナやシリアルがお勧め
- ③トイレに行って座る→食後、大腸の動きは朝が一番活発になる
- ④腸に刺激を与える運動を行う→ウォーキング、ジョギング、体操、ストレッチ、ヨガ、階段昇降や買い物等

腸内環境を良くするのも悪くするのも**食事**です。**腸内環境**は**生活習慣**でも改善します。

腸が喜ぶ生活習慣を継続することは、全身の健康にもつながります。

今、話題の「腸活」で健康生活を送りましょう。

*当センターには、駐車場がありません。公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

*当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

また、感染症予防対策のため、館内では、手指の消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター

TEL 043 (286) 8030

【花見川団地内、交番隣の建物】

FAX 043 (286) 8031