

人と地域を結ぶ学びのネットワーク

# ハーモニー

春

生涯学習情報誌 No. 7 令和4年春号

## 令和4年春の事業予定

実施日	曜	事業名	開始時間	場所	対象	参加費
4月15日	金	包丁の研ぎ方講座 (多数の場合2回講座)	13時～ (15時～)	和束町社会福祉センター	連合	100円
4月20日	水	おいしい珈琲の 淹れ方講座	10時～ 11時30分	笠置町つむぎてらす	連合	1,500円
5月11日 ～6月29日	毎 水	和束スポーツクラブ テニス教室	19時 ～21時	和束運動公園	連合の中 学生以上	登録2,500円 参加費 800円
5～6月頃	木	春の寄せ植え教室	10時～	和束町体験交流センター 南山城村文化会館	連合	2,000円 程度
5～6月頃	金	ブックカフェ	18時30分 ～21時	未定	連合	無料
6月 1日	水	編み物体験教室 荷造り紐で編むバッグ	9時 ～正午	和束町 体験交流センター	連合	100円
5～6月頃	土	初夏を歩こう	9時頃 ～15時	未定	笠置、和 束、南山城 小のあそ び塾生	交通費のみ
7月 2日	土	宵待ち隣町の宵涼み会	14時 ～19時	いこいの館	連合	

### ☆ 和束町教室

場所 和束町体験交流センター

時間 午後7時30分～8時40分

4月18日(月)

5月16日(月)

6月 6日(月) 20日(月)

7月 4日(月)

大人の英会話教室

### ☆ 笠置町・南山城村教室

場所 やまなみホール

時間 午後7時30分～8時30分

4月13日(水) 27日(水)

5月11日(水) 25日(水)

6月 8日(水) 22日(水)

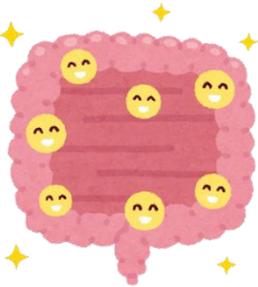
# 腸活

# 免疫力は腸から生まれます

(参考文献)「自力で免疫力を上げる腸の強化書」／藤田紘一郎著 宝島社



免疫とは細菌・ウイルスからの攻撃を防御する機能です。免疫力の7割は腸内細菌がつくれます。心の不調も腸内環境の悪化に起因します。免疫力の低下が病気を招くのです。腸が喜ぶ食事と生活環境であなたの腸をどんどん活性化させましょう。



## 腸

70%

バランスのよい食事

発酵食品を摂る

食物繊維を摂取

オリゴ糖の摂取

適度なアルコール

食品添加物を除去



## 心

30%

楽しく笑う

プラス思考

適度な運動

規則的な生活

自然と触れ合う

ストレスを回避

たった2週間で腸は変わる！！善玉菌の味方「酢キャベツ」を1日100g摂取しましょう。



キャベツ	1/4 個
酢	100mL
天然塩	小さじ 1/2
保存袋	1 枚
保存瓶	1 個

- ①洗ったキャベツを 5mm 程度の千切りにする。
- ②保存袋にキャベツを入れ、塩を振り入れる。
- ③袋を閉じて塩を全体にまぶす。
- ④キャベツがしんなりしたら酢を入れて出来上り。
- ⑤残りを瓶に入れ冷蔵庫で保存（2週間程度）

ゆっくりとよく噛んで食べると活性酸素が減り、腸内細菌が活発になり免疫力が上がります。

## ～～体に現れる免疫力低下のサイン～～

口内炎がたびたびできる。  
風邪をひきやすく、ひいたら長引く。  
吹き出物やひどい肌荒れを起こしている。  
傷ができたなかなか治らない。  
下痢や便秘になりやすい。  
眠れない。眠ってもすぐ起きてしまう。  
体の冷えを感じる。  
心が沈み、笑うことができない



歯のメンテナンスも  
忘れずに

※コロナ禍の中、各種事業を予定していますが、安全を最優先に対応してまいりますので、今後の感染状況に応じて延期、または中止させていただく可能性がございます。詳しくは連合HP、またはお電話にてご確認ください。

申込・問合せ 相楽東部広域連合教育委員会生涯学習課 ☎ 0774-78-4335



# 図書室だより

このコーナーでは連合内の各図書室の取組や、おすすめ図書などを紹介します。

## イベント・展示等お知らせ

### ★子ども読書の日・子ども読書週間 4月23日(土)～5月12日(木) (笠置町 展示)

展示コーナーにて児童書・絵本の紹介をしますので、ぜひご利用ください。

- ・牧野(まきの)富(とみ)太郎(たろう)：日本植物学の父
- ・すごすぎる「天気の本鑑」
- ・にんきものいちねんせい・あいうえおの本 他



### ★月替わり おすすめ本展示 (笠置町 展示)

【4月 ガーデニング・花見】

- ・旅の手帖 4月号 ・はじめての寄せ植え「小さなナチュラルガーデン」 ほか

【5月 子どもの日・母の日】

- ・母の恋文 ・「どう解く？」答えのない道徳の問題：正解のない時代を生きるキミへ ほか



### ★『本屋大賞関連本』 展示期間：4月6日(水)～5月29日(日) (和束町 展示)

「2022年本屋大賞」の投票結果が4月6日に発表されます。大賞作のほか、候補作や過去の受賞作等、本屋大賞に関連した図書を展示します。特にポピュラーな賞のうちの一つですので、普段読書をしない方でもとっつきやすい作品が多く出そろっています。是非一度、覗きに来てみてくださいね。

### ★『季節の本』(南山城村 展示)

「季節の本」と題した展示コーナーを作っています。

今は春に読みたい絵本や観察本などを展示しています。

- ・はなをくんくん ・ぐりとぐらのおおそうじ ・いわさきちひろ たんぽぽのサラダ ほか



### ★京都府立図書館貸出文庫のご案内 (南山城村)

南山城村では、京都府立図書館の貸出文庫を利用してたくさんの本を借用しています。

普段は図書室に置いていない本ばかりですので、この機会にどうぞご利用ください。

※京都府立図書館の本は各図書室間で相互のやりとりが出来ませんので、予めご了承ください。

### ★木曜日の貸出についてのご案内 (和束町)

和束町図書室では、これまで閲覧日として木曜日は貸出を行っていませんでしたが、令和4年4月1日より木曜日も貸出日となります。他の曜日もこれまで同様に貸出ができますので、お気軽にお越しください。

## ☐ 忙しい季節、健康に過ごすためにこんなは本いかが？ ☐

過ごしやすい季節の春ですが、仕事や学校など環境の変化が目まぐるしい時期でもあります。体調の変化も気になるころですよね。忙しい中でも健康に気を付けて元気に過ごしましょう。図書室には下記以外にも健康に関わる本がたくさんありますので、お気軽におたずねください。

	タイトル	著者	出版社
笠置町	「生活習慣病」は歩くだけで9割治る！	長尾 和宏	(株)大洋図書
	動かないゼロトレ	石村 友見	サンマーク出版
	ずぼらヨガ 自律神経どこでもリセット！	崎田 ミナ	飛鳥新社
	野菜はくすり	村田 裕子	オレンジページ
	食と栄養	中村 丁次	ニュートンプレス
	おなか健康法	ピエール・パラルディ	バベルプレス
和束町	ひとりほぐし：自分の手でときほぐす！	崎田 ミナ	日経 BP
	自然ぐすり：植物や食べものの手当てでからだところの不調をととのえる	森田 敦子	ワニブックス
	食材&食べ合わせ手帖	三浦 理代・永山 久夫 監修	池田書店
	忙しい人のための「ついでレシピ」：明日のおかずも一緒に仕込める	笠原 将弘	家の光協会
	定年後が180度変わる大人の運動	中野 ジェームズ 修一	徳間書店
	入浴は究極の疲労回復術：おうち時間を快適に過ごす	早坂 信哉	山と溪谷社
	毎日やらなくていい！おうち筋トレの本	日経ヘルス 編	日経 BP
南山城村	1日1分であらゆる疲れがとれる耳ひっぱり	藤本 靖	飛鳥新社
	ツボ&リンパマッサージ：自分のからだと上手につきあう	監修 山田 光敏	成美堂出版
	SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術	ショーン・スティーブソン	ダイヤモンド社
	女性のための漢方生活レッスン	監修 薬日本堂	主婦の友社
	ほったらかして、完成です。	misaki	宝島社
	「留守番めし」の作りおき	牧野 直子	文化出版局
	15分で作れる野菜の遅ごはん：遅く帰っても大丈夫	ほりえさちこ	家の光協会
	関西発駅からはじまるハイキング		ぴあ株式会社

### 【編集後記】

いつか、この時代を振り返る時が来て「コロナ禍から現金を持ち歩かなくなった」とか「毎日通勤していた頃があったなあ」とか、なくなるものもあれば、得るもの、発展していくものも生まれてくることでしょう。今はつい揺れ動く日々不安を抱きがちですが、未来がどのように変化していくか…に目を向けながら、新たな希望を見出していけたらと願います。

