

令和6年5月号

【第358号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 TEL45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） TEL82-8833（代表）



令和6年度

ペン習字講座開講式の様子



講座紹介



磯貝美紀枝さん 「ひまわり」



久高スミ子さん 「野菜」

今月は、「ちぎり絵講座」をご紹介します。

先生が、お手本や型紙を用意してくださるので、それに合わせて和紙をちぎり、のりで貼っていきます。受講されている方は、できた作品を季節ごとにご自宅に飾って楽しんでいます。初心者の方でも、先生が丁寧に教えてくださるので大丈夫ですよ！見学もできますので、いつでもお越しください。

お試しヨガのおしらせ

すっかり暖かくなってきました。冬の寒さで縮こまった体をヨガでほぐしませんか？まだ詳細は全く決まっていますが、床にヨガマットを敷いて…というのではなく、イスに座って行う簡単なイスヨガですので、お気軽にご参加いただけたらと思います。ご希望の方は、お知らせください。希望者が複数人集まれば、先生にお願いしようと思しますので、奮ってご参加ください。よろしくお祈りします。



健康のカギは、免疫力？

「免疫力」という言葉は、日常でもよく耳にするので、みなさんよくご存知かと思います。この「ふれあい」でもときどき登場しますが、文字どおり、「疫（病気）から免れる力」のことをいいます。このことから、免疫力を上げるということは、いつまでも元気で健康に過ごすために重要なことだとわかりますね。

その免疫力を上げることと、腸のはたらきには、非常に密接な関係があることが、研究によって徐々にわかってきました。腸は消化・吸収する器官ですが、食べ物と一緒に病原菌やウイルスなどが侵入しやすいところなので、腸壁の内側には体全体の7割もの免疫細胞が集中しているそうです。

「**脳腸相関**」という言葉があります。この言葉も文字どおり「脳（心）の状態が腸に影響を及ぼし、腸の状態もまた脳に影響を及ぼす」ということです。この関係にも、腸内細菌がすごく関わっているといわれています。私たちにも経験がある身近なこととして、「緊張するとお腹が痛くなる。」とか「旅行に行って環境が変わると便秘になる。」いうのも、そのひとつです。それよりもっと強いストレスがかかり、腹痛や便秘、下痢といったことを反復、継続しているうちに、腸が過剰に反応するようになり、ついには「過敏性腸症候群」のような病気を患ったりするのです。

逆に、腸内環境の悪化が続くと、腸内細菌が迷走神経を刺激し、心身に悪影響を及ぼし、全てではないですが、「自律神経失調症」や「うつ病」を発症することもあるそうです。このように脳と腸の関係は、腸内細菌が深く関わっているのです。したがって、さまざまな病気に打ち勝つ免疫力を上げるには、腸内環境を良くすることが重要となります。

免疫力を上げる具体策としては、十分な睡眠、身体によいバランスの取れた食生活、適度な運動といった基本的な生活をしたうえで、身体を温める（温活）、歌う（ストレス発散のためカラオケや口ずさむ程度でもよい）、笑う（うそ笑いでもよい）といった心身をリラックスさせる他に、物事を楽観的に考えることも、とてもよいそうです。

令和6年5月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			太極拳		憲法記念日	みどりの日
			笑いヨガ			
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク			健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	て作りえほん		フラワー		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
26	27	28	29	30	31	
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・フラワーアレンジメント
布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・火曜チクチク・英会話・笑いヨガ・おえかき・陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川