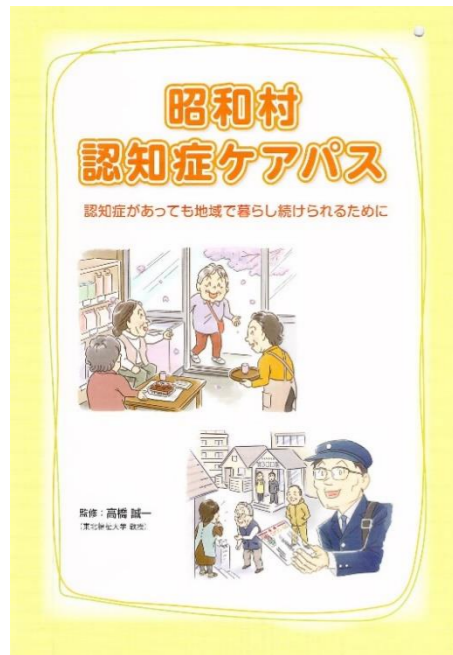


こんな冊子を作りました。ぜひお手元に置いてお役立て下さい

昭和村保健福祉課／社会福祉協議会（すみれ荘）／チャンドリー井戸端に置いてあります。ご用命下さい



『しあわせがずっと続く村であるために、私たちが考えた事』

～昭和村地域福祉計画・地域福祉活動計画(概要版)～
村の人の写真が満載です

『認知症ケアパス』～認知症があっても地域で暮らし続けられるために～

～正しい認知症の患い方?!?!～

しあわせがずっと続く村であるために、私たちが考えた事。

昭和村地域福祉計画・地域福祉活動計画(概要版)
2020年度～2024年度



福島県昭和村

チャンドリー - 井戸端は村の人の集いの場です

コロナで、『誰とも会えずユーウツになりがち…』というお声もお聞きしました。そんな時には是非「チャンドリー」にいらして下さい。何年も会っていなかった同級生にばったり…と思わぬ出会いだっているかもしれません！予約は不要です。お洗濯物を持ってらっしゃらなくても大歓迎です。お茶は無料。キッチンも自由にご利用頂けます。

(調理道具・調味料完備) 朝9時～夜7時迄営業／土曜定休 ☎57-2240 wi-fi 有



昭和村つながる通信 Vol.1

令和3年6月16日発行

発行：昭和村生活支援体制整備事業・昭和村

NPO 法人芋麻倶楽部

昭和村社会福祉協議会

企画・編集：昭和村生活支援コーディネーター

お問合せ先：

57-2655 小林（昭和村社会福祉協議会）

57-2240 和泉（NPO 法人芋麻倶楽部）

昭和村つながる通信 Vol.1

健康

暮らし

つながり

子育て

心

令和3年6月16日発行

生活支援コーディネーター

(和泉・小林)

【はじめに】昭和村生活支援コーディネーターの小林和泉です。皆さまに中々お目にかかれる機会が持てず、残念でありませんが、お変わりございませんか？ 自粛生活が長引いていますので、ご近所同士でもお茶飲みなどの情報交換や交流の機会が少なくなっているのでは？と心配しています。そこで、この度、村民の方が今現在実践しておられる素晴らしい取り組み、「つながりを切らない」ためのご努力など、身近な情報を発信する村内ニュースレターを発行することと相成りました。不慣れな二人ですので至らない点多々あるかと思いますが、どうぞ温かいご指導ご鞭撻を戴けますよう、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

任意の方にお伺いしました！ コロナ下で自粛が続いていますが、元気に暮らす秘密はありますか？

質問

あなたの『いいね!』を教えてください。

01

中向Tさん(60代)

『…畑の野菜や、山遊びで採った山菜をこしらえて、子ども・孫・友人知人・親戚に送っています。届いた箱から取り出した新聞紙の包みを1つ1つ開ける時が『ワクワク』なのだそうで、

『宝の宅急便』と呼んで楽しみに待っていただけます。「おいしいね。」と食べてくれるみんなの笑顔を思い浮かべて、私は、今日も畑仕事や手料理に精を出しています。』

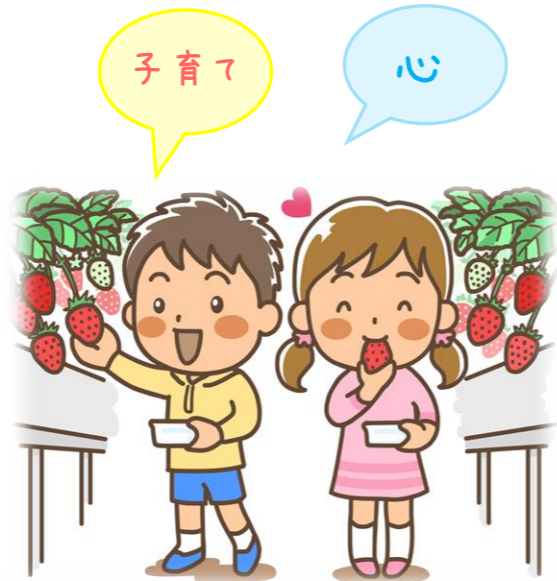
健康

つながり



家族の健康を祈っている畑仕事や山菜採り(山歩き)と料理が、Tさんの生き甲斐になっているなんて、素敵ですね♥

『…楽しみにしているピクニックも去年はできなかったの、洗濯物のピンチハンガーに苺を吊してイチゴ狩りをしたり、部屋にシートを敷いてお弁当を食べました。外出の機会が本当に減ってしまったので、お天気の良い日の午後には、子どもたちと静かな道を散歩したり、パンやうどんを捏ねたりと、家の中で家族と一緒に楽しむことをいろいろと工夫しています。』



「自粛」というとつい「我慢」と思ってしまいがちですが、楽しみ方を増やすこんな工夫があるのですね！お子さんたちの笑顔や笑い声が浮かんで来ますね。

任意の方にお伺いしました！コロナ下で自粛が続いていますが、元気に暮らす秘密はありますか？

質問

あなたの『いいね!』を教えてください。



暮らし

(次世代との)
つながり

『コロナでどこにも行けず“お家時間”が増えたので、若い頃にしていた“わら仕事”を、少しずつ思い出しながら始めてみました。なかなか上手にできませんが、先人たちは皆、とても器用に作っていました。自分の暮らしを支えてきた先人の知恵はかけがえのない財産だと改めて気づきます。この村の素晴らしさを、未来を担う若い世代の人々にも伝えて行けたら、と思います。』



★今回のアンケートでは、殆どの方が「健康」に関する工夫をされていたので、免疫力を正常化する『腸活』についてお勉強しましょう！

※「腸活」とは腸内環境を整えて健康な体を手に入れること。

免疫力があなたを殺す
こんな本も!!免疫力はいわば自衛隊。実際に戦争になるとやはり大変です!!
村上文崇著/彩図社

10割免疫力が
小林弘幸・著

免疫力の話
石原新菜・著

食べても太らず、免疫力がつく食事法
石黒成治・著

免疫力をあげるレシピ
大塚亮・著

1860年頃、パスツールという学者さんが「微生物や細菌が病気の原因である」と言いました。「病の原因は外部からやってくる」という説です。後に彼はワクチンを開発しました。

彼と一緒に低温殺菌法の実験をしていたベルナルさんは異なる意見でした。「家族には(伝染病を)発症する人もしない人もいる。もともと空中にも体内にもおびただしい数の細菌や病原菌がいるのだから、それをいくら叩いても際限が無い。だから「病気にならない強い体」を作る方が効果的なやり方だ」と、体内環境の改善という「内部」に解決策を求めました。

コロナに対して、「ワクチン」や「自粛」の他に『自分に何かできることは?』と考える時、自分の体の『免疫力を上げよう!』ということになり、【腸活】が注目されているのだと思います。

腸がすべて La Dieta Adamski F アダムスキー著
腸の教科書 江田証・著
あなたの体は9割が細菌 A コリン著
腸内環境を強くする マガジンハウス
腸活大全 江田証・著

★ヒトの免疫細胞の約7割は腸にあり、セロトニンやドーパミンなど、幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質を作るのも腸。特に、睡眠ホルモンに深く関係するセロトニンは腸で95%が作られていて、腸は“体の支配者”とも呼ばれているそうです。もし、菌などの侵入を防ぐ最前線の鼻・のど・気道・消化管などの粘膜が突破されてしまった場合でも、免疫細胞がウイルスをキャッチしやっつけてくれるのが『腸』なのです。★テレビや雑誌などで様々な腸活法が紹介されていますので、是非、御自身にあった腸活法を見つけて頂きたいと思いますが、『新しい腸の教科書～健康なカラダはすべて腸から始まる～』(江田証著・池田書店2019)から5つの基本の腸活をご紹介します。

1. 食と食の間(間食も)を4時間以上空ける。
夜20時過ぎの食は腸が悲鳴を上げる!
2. 一日の中で「睡眠」が一番大切にする
入浴で深部体温を上げ、副交感神経を活発にし、腸をリラックスさせる
3. 最高のトイレ習慣を身につける。
毎日の同じ時刻にトイレに行くと、腸も規則性を覚える
4. 一日に1回は、風や太陽の光・木々や花の香りなど“自然のめぐみ”を体内に取り入れる。
5. 腸活スクワットをする。
大腸付近の筋肉を鍛え、腸管の動きを活性化させる事ができる