

たばこミ通信

2020.6.11

たばやまむらコミュニティサロン

～コミュニティサロン・6月の開催内容～

★6月11日(木)「マスク作り」は締め切り、開催終了

★6月19日(金) 13～15時「楽しい英会話教室」

予約制先着8名限定、教材費300円。まだ定員に余裕があります。やさしく楽しい英会話を学びませんか。

講師：稲川英幸氏 東京海洋大学卒業。

20代から海外漁業でコロンビア、パプアニューギニア、ボルネオに駐在。30代からイトーヨーカドー、ゼンショーに勤務、海外食材の開発輸入に従事後、フェアトレード事業に関わり、世界の貧困と差別改善に貢献。兄は怪談囃の大御所・稲川淳二氏。



★6月27日(土) 14～16時「丹波山陶芸教室」

おなじみの村の陶芸家、浅沼亀泉さんの指導による陶芸教室を今年もおこないます。小学生以上どなたでも参加できます。先着8名様限定。材料代500円、焼代別途。まだ定員に余裕があります。



★6月17日・24日(水)「お話ししましょう(談話会)」

元社会福祉協議会ケアマネージャーの酒井智子さんがサロンにいます。気楽に話しに来ませんか。話すことは免疫力を高めます。

サロンにお越しの際はマスク着用をお願いします

英会話教室・陶芸教室のお申し込み、お問い合わせはこちらまで

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432 一般社団法人 田舎のチカラ

免疫力UPの豆知識

新型コロナウイルスの世界的流行が大きな問題となる中、感染し重症化する人と軽症で終わる人の違いは、免疫力だといわれます。高齢者や疾患を持っている人はどうしても免疫力が下がり、リスクが高まる。感染を防ぐと同時に免疫力を高める生活をするのが重要なようです。

まず女性によくみられる低体温の改善、体温が1℃低下すると免疫力は30%低下するといわれます。さらに睡眠やストレスの解消、禁煙などの日常習慣の見直しです。規則正しい生活を心掛けましょう。そして近年よく言われるのがビタミンDの摂取です。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つことは知られていますが、免疫力アップ効果やガンや糖尿病の改善に有効であると、報告されるようになってきています。

朗報です！

丹波山村の原木舞茸の成分分析をしたところ、**ビタミンDが一般品の5.8倍、通常100g当たり19.8μgに対して114μg**という数字でした。ビタミンDは魚介類に多く含まれますが、含有量トップのアンコウの肝(110μg)よりも多いという数字です。

しらす・半乾燥(61μg)、イワシみりん干し(53μg)、を大きく引き離しての断トツです。

丹波山村の原木舞茸は免疫力を高める、スーパー食材です。



コミュニティサロンでは今年からウエルネス・ラボ化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ化事業です。