

西部

西部地区生涯教育センターだより

— 364 —

令和3年2月18日 発行

TEL & FAX 43-3414

◎行事の様子をカラーでもご覧ください。

(町 HP) HOME→組織から探す
→中央生涯教育センター



【環境講座】

「見る・知る・守る 豊かな西部の自然」

～生物多様性について～

日 時：3月4日（木）10時～11時

場 所：西部地区センター 多目的室

講 師：生活環境課 主査 千田由紀子氏

申込み：2月26日（金）まで

今、自然が少しずつ昔と変わってきているを感じませんか？ この豊かな西部の自然を、孫の孫の代までも残してあげられるように、生物多様性の現状を知りましょう。

【趣味講座】

「押絵」

日 時：3月2日（火）13時30分～15時30分

場 所：西部地区センター 多目的室

講 師：艾 義江 さん（川目）

持ち物：裁ちばさみ

材料代：300円

定 員：10人

申込み：2月26日（金）までに西部センターへ



ちりめんや和紙を使って押絵を作ります。お雛様と一緒に飾ってみてはいかがでしょうか。みなさんの参加をお待ちしています。

【ふるさと少年塾「明元塾」事業報告】

「冬休み！メッセージカードを作ろう！」

1月15日、荒天や道路状況を考慮し延期していた明元塾を開催しました。久保あや子さんを講師に迎えた「バースデーカード作り」に、西小学校学童保育児童10人が参加しました。

子どもたちは集中し、創作に励んでいました。工夫しながら、自分なりの作品ができたようです。

最後に一人ひとりの作品をみんなで鑑賞しあいました。



開くと
子ども雪だるま
が飛び出します

健康の豆知識

女性の天敵 冷え性

寒さの厳しい冬は冷え性の人にとっては毎日が憂鬱ですよ。季節のせいだからしょうがないと、つらい症状を我慢しがちですが、防寒対策や食事法、運動法、入浴法などによってかなり改善できます。

◆なぜ冷え性は女性に多いの？

- ・ホルモンバランスが崩れやすい
- ・女性は熱を作り出す筋肉が少ない
- ・低血圧や貧血なども原因になっている

◆冷え性おすすめ対策

・やはり適度な運動

運動することで血液を送り出すポンプ（足の筋肉）が強くなり、筋肉量が増えて基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすい体になります。全身の筋肉の約7割が足の筋肉と言われているので、特に足を中心に動かしたり、温めたりすることが重要です。

・気分爽快！半身浴

カラダを外から温めるには、やはりお風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも胸から下の下半身だけお湯につかる「半身浴」は冷えやすい足もよく温まります。冬場は38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分、下半身をじっくりつけていると、どんどん汗が出てきます。この時、手はお湯に入れないのがポイントです。

・プチ断食

人間の体は食べ物を食べると消化のために血液が胃腸に集中してしまいます。プチ断食は半日や1日、野菜ジュースや水分だけを取ることで胃腸を休ませ、その分の血液が身体を改善するために使われます。また断食により、体温が高くなり、免疫力が向上します。

・漢方薬で改善

漢方はカラダに穏やかな働きをします。急に症状が改善するような薬剤を使用するより、穏やかな漢方はカラダのためによいと考えられます。

・気軽に花茶で冷え性を解消

花茶だったら何でもよいかと言えばそうではありません。「よもぎ茶」「クコ茶」「かりん茶」などが冷え性に効果的だと言われています。

・冷え性のツボ

カラダ全体の血液の流れをよく知ることが大切です。そして、ツボを知ることができると、自律神経の調子が良くなるばかりでなく、血液の流れが良くなり、冷え性の解消につながります。足の主なツボは3カ所あります。「三陰交」（さんいんこう）足の内側、くるぶしからおよそ指4本ほど上にあります。痛いくらいに押すのがコツです。「血海」（けっかい）膝の内側にあり、少しくぼんでいるのでわかりやすいでしょう。「八風」（はっふう）足の甲の指と指の間を押します。手にもツボがあり「虎口」（ここう）親指と人差し指の間にあり、ひっぱったり、もみほぐしたりします。「指間穴」（しかんけつ）人差し指から小指まで指と指の間にあり、足と同じように押すと効果があります。足も手も気軽に押して冷え性を解消しましょう。

おすすめ 図書の紹介

カエルと王かん

作 / なかじま ゆうき 絵 / 山田真奈美



『カエルと王かん』

作 / なかじま ゆうき 絵 / 山田 真奈美

このちょっと変わった物語は、カエルのビクトールが、森の入り口でピカピカ光る王冠を見つけることから始まります。

ビクトールは、仲間たちに自慢するのです。「どうだ。すごいだろ？ オレはあじさい池の王さまだ」他の4匹のカエルは、思わずビクトールにおじぎをします。「ぶどう酒をもってこい」「ミミズのフリッターが食べたいなあ」ビクトールは次々に命令をします。

でも、次の日。

今度は、マルクスというカエルが王かんを見つけ、王さまが2匹になったのです。

さらに次の日になると…

ふんぞり返った王さまたち。この状況はこのまま続いていくのでしょうか？しかし、事態は意外な展開に！