

ぶち健康だより

# はじめませんか! 腸活・菌活

ウイルスに負けない・重症化しない体づくりには

●栄養バランスを考えた食事をする ●規則正しく食事をとる ことが大切です。

加えて…免疫をつかさどっている免疫細胞が集中している“腸”の環境を改善し、はたらきを活発にすることの大切さや6つめの臓器とされる“腸内細菌”が改めて注目されています。

～腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)のバランスを改善する～

- ヨーグルトや納豆などの発酵食品をとる。 ※みそや漬物は塩分に注意
- 善玉菌のえさとなる食物繊維やオリゴ糖を積極的にとる。

## 食物繊維を多く含むもの



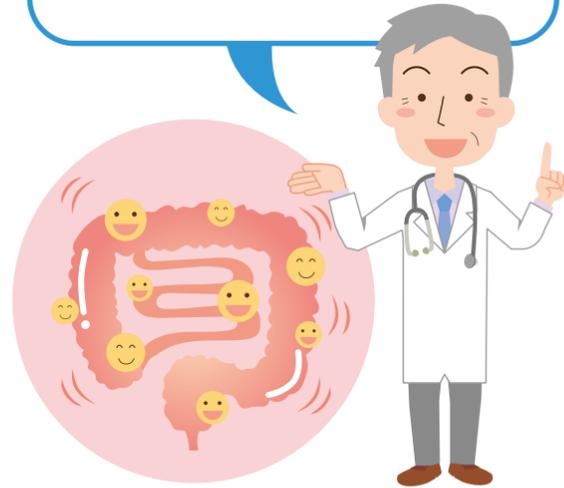
野菜、果実、きのこ、海藻、いも、豆など

## オリゴ糖を含むもの



大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、バナナ、にんにく、オリゴ糖製品など

自分の腸に元からいる善玉菌を増やすことを意識してみましょう



問合せ 保健福祉課運営 1階11番 ☎6267-9882

同じ悩みを抱える同士で語り合いませんか?  
一人で悩まないで、お気軽にご参加ください

# 認知症の人を介護する 家族の語りの会を 開催します

参加無料

途中参加・途中退室 OK!



**とき** 2月26日(土) 14:00~16:00  
**ところ** マイドームおおさか 8階 第4会議室(本町橋2-5)  
**申込み・問合せ** 中央区オレンジチーム  
 (中央区北部地域包括支援センター内)  
 ☎6948-6639 FAX 6944-2117

## 第46回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

各地域の課題解決に向けた取組みをご紹介します。

# 新しい住民も気軽に参加しやすい活動を企画する

新しい住民、特に子育て世代や若い人に地域活動への参加を促すための、企画が成功している取組みがあります

町会や地域活動協議会等の地域活動に参加しましょう!

### 課題

- ふれあい喫茶など行事への参加者が固定化している
- マンションが増加するなか、新しい住民、特に子育て世代や若い人が参加しやすい行事やきっかけが少ない



### 課題を解決するための手法

- 子育て世代や若い人も参加しやすい週末などにイベントを企画する
- 子育て世代や若い人が楽しめるイベントをPTAなどと一緒に企画する



### 納涼ビアガーデン(桃園)

#### 新しい住民が初めてでも楽しめる企画を立案

マンションが増加するなか、新しい住民にも地域活動に親しみやすく、初めて参加する人でも一目で楽しそうと伝わる企画「地域版ビアガーデン」を立案しました。子ども連れでも気軽に参加できるように、子ども向けの夜店を設けるなど工夫しています。

#### 若い世代が中心となり運営し、同世代の住民を取込む

子ども会や青年会、青少年指導員など若い世代が中心になって運営しました。口コミやインターネットなどで人の輪が広がり、マンションに住む新しい住民、特に30~40歳代が多数参加する行事として定着しています。



問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833

以下は広告スペースです。