

健康ポイント

食物繊維で生活習慣病を防ぎましょう!

■担当 保健福祉課

食物繊維の働きは、便秘解消のイメージが強いですが、左記のような高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があります。

【食物繊維の働き】

- ①高血圧の予防・改善
体内のナトリウム（塩分）を体外の外に排出する。
- ②糖尿病の予防
食後の血糖値上昇を抑える。
- ③大腸がんの予防
腸内の善玉菌を増やす。
- ④動脈硬化の予防
コレステロール（脂質）を体外の外に排出する。
- ⑤便秘の解消
腸の動きを良くし、便通を整える。

| | 水溶性食物繊維 | 不溶性食物繊維 |
|--------------|---|---|
| 効果 | ・糖質の吸収を防ぐ ・腸内環境を改善する | ・腸の動きを活発にする ・便のかさを増やす |
| 食品 多く含まれる | ・ヒジキ ・ワカメ ・こんにゃく ・バナナ ・オクラ など | ・大豆、納豆 ・玄米、雑穀 ・サツマイモ ・ゴボウ ・キノコ など |

⑥食べ過ぎを防ぐ
胃の中で膨らむので、腹持ちが良くなる。
【食物繊維が多く含まれる食品】
食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維は特徴によって大きく2種類に分けられます。どちらの食物繊維もバランス良く取りましよう。

【食物繊維をたくさん取る】

ツ

◆主食を玄米、麦ご飯などに変える。白米に混ぜる。

◆野菜は生よりも、ゆでたり煮たりして、たくさん取るようにする。



◆食物繊維が豊富な野菜の皮や葉をできるだけ利用する。



◆副菜に、海藻やキノコを積極的に取り入れる。



現代の日本人は、生活の欧米化などにより、摂取不足が指摘されています。毎日の食事で食物繊維を取ることを意識しましょう。

ALTの授業風景

通常の授業

こんにちは。ライアンです。私からは通常の授業について紹介します。普段は、先生と一緒に授業の計画を作ったり、授業を教えたりしています。小学生は英語学習の初心者なので、毎回少しずつ新しい英語を教えています。多過ぎると、英語は難しく過ぎて楽しくないと思って、子どもたちのやる気が出ないかもしれないからです。子どもたちは英語が好きになると一生懸命英語を勉強して、元気にゲームに参加してくれれます。ですから、なるべく楽しい授業になるように頑張って計画を作っています。



これからも楽しく正しく、英語の指導を頑張ります。

特別授業

こんにちは。デリックです。私からは、ハロウィーンのとに行った特別授業について紹介します。

小学校では「ミイラレーズ」をしました。まずは班を作って、ミイラ役を一人決めます。残りの人は、5分以内にトイレットペーパーでミイラ役を巻いて、時間内に上手に巻けた班がポイントをもらえます。その後、ミイラたちでレースをしました。みんなよく頑張って、かわいいミイラさんができました。



中学校ではアメリカの学校のように、仮装したまま授業をしました。子どもたちは、大喜びで写真を撮っていました。給食時間には「トリックオアトリート」もやりました。

図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/



ギャラリー展示
『本から生まれた手作り作品展』

手芸・工芸など、図書館やご自宅の本を参考に制作した皆さんの手作り作品を本とともに展示します。

期間 1月29日(土)～2月24日(木)



令和4年度ギャラリー出展者募集

個人や仲間、絵画、写真、手芸、工芸、収集品などを図書館ギャラリーで展示発表してみませんか。

日時などは相談の上、決定します。

募集期間 12月10日(金)～2月20日(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

■ 灰色の日が休館日です。
図書整理日:1月28日(金)
開館時間 火～土 10:00～18:00
日 10:00～17:00

休館日カレンダー



DVD

『空母いぶき』
若松 節朗／監督、かわぐち かいじ／原作、西島 秀俊、佐々木 蔵之介／出演
沖ノ鳥島の西方、波留間群島初島に国籍不明の武装集団が上陸、日本の領土が占領された。海上自衛隊は、航空機搭載型護衛艦いぶきに出動を命じる。(134分)



児童

『古典がおいしい！平安時代のスイーツ』
前川佳代・穴戸香美／著
「枕草子」のほうとう、「源氏物語」のつばきもちなど、平安時代の古典文学に登場するスイーツの再現レシピをその内容や歴史的背景とともに紹介。国語・社会・家庭科が横断的に学べる一冊です。



一般

『60代からの鎌田式スボラ筋トレ』
鎌田 實／著
73歳の現役医師が、毎日実践している筋トレ法を写真やイラストで分かりやすく紹介。年末年始、いつもより食べ過ぎ飲み過ぎたという方、ちよっと試してみてはいかがでしょうか。



おすすめ本・DVD

1月8日▶2月28日

イベントカレンダー

| 1月 | |
|------|--|
| 8 土 | ギャラリー展示『松尾大山書展』(～1/20 図書館) |
| 9 日 | 成人式(12:30～ゆめりあ) 新春上映会(①10:30 ②14:00～図書館) |
| 10 月 | |
| 11 火 | |
| 12 水 | シニアいきいきクラブクッキング教室(9:00～ゆめりあ) 幼児フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ) |
| 13 木 | 雪遊びDAYS(11:00～子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30～図書館) |
| 14 金 | 雪遊びDAYS(11:00～子育て支援センター) オレンジカフェ(認知症相談)(10:00～ふれあい横丁) |
| 15 土 | しんとつかわ雪像コンテスト募集開始(～2/14) おはなしころりん『とら』のおはなし(14:00～図書館) |
| 16 日 | |
| 17 月 | |
| 18 火 | |
| 19 水 | ふるさと学園大学第8講(10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) |
| 20 木 | |
| 21 金 | |
| 22 土 | |
| 23 日 | |
| 24 月 | |
| 25 火 | 2歳5～6カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) |
| 26 水 | 介護保険相談(13:00～役場) 7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) |
| 27 木 | 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30～図書館) |
| 28 金 | 10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ) |
| 29 土 | 本から生まれた手作り作品展(～2/24 図書館) |
| 30 日 | しんとつかわ雪まつり(10:00～改善センター前広場)中止 |
| 31 月 | |

| 2月 | |
|------|---|
| 1 火 | |
| 2 水 | 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) |
| 3 木 | |
| 4 金 | |
| 5 土 | おはなしころりん『ゆきだるま』のおはなし(14:00～図書館) |
| 6 日 | |
| 7 月 | |
| 8 火 | |
| 9 水 | 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) |
| 10 木 | おはなしころりんミニ(10:30～図書館) |
| 11 金 | |
| 12 土 | 第33回ハーフテニス大会(9:00～スポーツセンター) |
| 13 日 | 第15回そっち岳スキー大会(9:30～そっち岳スキー場) |
| 14 月 | |
| 15 火 | |
| 16 水 | 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 介護保険相談(13:00～役場) |
| 17 木 | |
| 18 金 | オレンジカフェ(認知症相談)(10:00～ふれあい横丁) |
| 19 土 | おはなしころりん『ぼうし』のおはなし(14:00～図書館) |
| 20 日 | |
| 21 月 | |
| 22 火 | |
| 23 水 | |
| 24 木 | おはなしころりんミニ(10:30～図書館) |
| 25 金 | |
| 26 土 | 新小2年生『おはなし美術館』作品展(～3/20 図書館) |
| 27 日 | |
| 28 月 | |

文芸倶楽部

【いろは短歌会】

五人目のひ孫男子の写真届くコロナ禍
越えて向日葵のこゝろ

小林 悦子

ひまわりのごと、とはオーバーな表現ではあるが、新型コロナ禍2年の閉塞感を思えば、ひいばあのはしやぎも納得です。

少子化の今、めだたい話です。願わくば、コロナが収束し往来自由となり、早く手に抱きたいことでしょう。

離れても旧地を訪えば「満ちゃん」と農友九人寄りそいくるる

野畑満智子

「ちゃん付け」で呼び合えば、時計は戻る！人生のほとんど、青年、壮年、初老の時を。農事を子育てを、そして禍福を共にし寄りそい合った者同士。先頃、温泉に夜更けまで語り合ったとか。充実の余生と申せましょう。皆さん、いつまでもお元気で…。

もう少しふんばって日々過ごさんかパラリンピックに胸打たれつつ

柳町 紀明

あの暑い夏。オリ・パラにたくさん感動をいただきました。とりわけ、パラに…。八十路の作者は、物忘れの多さに、ややへこんでいたというが、少しでも踏ん張る気を起こしたのは幸いである。体力の低下にも留意しましょう。