

津波の三原則 ①想定にとられない ②命を守るために最善を尽くす ③まわりが逃げていなくても逃げる

## 2月 第1講座 『乳酸菌の隠れた効果と長寿の秘訣』

和歌山ヤクルト販売(株) 黒島 慶樹氏よりお話をいただきました。



- ・腸には様々な腸内細菌があり、免疫の70%があります。
- ・理想の腸内フローラは・・・良い菌①:悪い菌②:日和見菌(中間の菌)⑦
- ・ほとんどの病気は腸の環境に左右され、腸内バランスのカギは「日和見菌」にある。
- ・日本の伝統食は腸内細菌を増やし、免疫力を高める食品が多いが、食品添加物・保存料が入っている食品(カップ麺、スナック菓子、インスタント食品等)は腸内細菌の働きが阻害され、数も増えなくなる。
- ・最近、高齢でも病気でもないのに免疫力が低下した人が増えているが、世の中が抗菌で綺麗になりすぎたことが原因と考えられる。
- ・高齢者に便秘が多い理由として...



- ① 食欲、水分摂取の低下 ②筋力の低下(運動量の低下) ③腸の機能低下
- 食物繊維を1日20g、水1日2ℓを目標に摂取しましょう。

和食中心の食事に乳酸菌(ヨーグルト等)を加えればより腸強化食になる。

・元気な腸にはこんな効果も...

- ①キレイな腸をキープすることで花粉症などのアレルギーを克服できる体にもなれる。
- ②腸内環境が良好だと「脳機能もアップする」
- ③幸福感や精神の落ち着きにかかわる神経伝達物質は、体内では9割が腸に存在していて腸は第二の脳と呼ばれています。
- ④快適な睡眠をとることができる。

## 2月 第2講座 『一年間の振り返り』

耐久大学 梅谷 美津世理事長のお話とともに一年間を振り返りました。



4月8日、設立20周年の入学式を行い学生は総勢78名でスタートを切りました。5月の遠足では中野 BC の見学とポップサーカスの鑑賞をしました。皆さん童心に帰って楽しむことができました。6月運動会、10月人権啓発・青少年育成推進大会への参加、11月避難訓練、1月落語演芸会と各行事を各々楽しみました。一年を通して高齢にふさわしい内容の講座から多くの情報と知識を学ぶことができたので、少しでも地域社会に活かしていけたらいいなと思っています。

また、新設の図書館の設立の為に募金箱の設置、アルミ缶の回収を始めていますのでこれからもご協力をお願いします。

専科については川柳専科の存続が危ぶまれていますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

## <お知らせ>

今年の2月22日～26日に開催された和歌山県シルバー美術展に、昨年度の切り絵部門で谷口真紀子さんの優秀賞に引き続き、今年は、切り絵部門で堀順子さんと久保田善子さん、押し花部門で園分やヨ子さん、3作品が優秀賞に受賞されました。

受賞された皆さまおめでとうございます。

※2月24日現在の募金金額は、  
アルミ缶、古紙など…12,448円  
募金…9,899円  
合計…22,347円  
ところで、前回(9月21日)は計17,078円の募金がありました。  
今年度の合計額は  
17,078円+22,347円=39,425円  
ご協力ありがとうございました。引き続きご協力よろしくお願ひします。



## 3月10日(土)卒業式

### ■9:30～10:30 第17期生卒業式

・卒業生と10年表彰(10期生)の皆さんは式の打ち合わせの為、当日9:00までに集合して下さい。

その他の在学生の皆さんは9:20までに登校して下さい。

### ■11:30 町民会館出発

・下記に記載しているバス乗車表を各自ご確認ください。

・飲酒運転は絶対にしないで下さい!

バス通学生以外全員、乗降場所は町民会館です!

途中での乗降はできませんのでご了承下さい。

### ■12:00～15:00 懇親会

・会場は『有田川温泉 鮎茶屋』です。

※当日欠席する場合は早い内に必ず事務局までお知らせ下さい。



平成30年度

## 耐久大学 学生募集

～みんなで楽しく健康に過ごしましょう!～

受講内容：午前中は教養講座(2講座)、午後は専科講座(絵手紙、書道、郷土研究、切り絵、川柳、グラウンドゴルフ、コーラス、パソコンから1つを選択)

開講日：毎月第2土曜日(9時20分～14時30分)

実施場所：広川町民会館

受講対象：広川町在住の60歳以上の方

受講料：年間受講料 5,000円

申込先：町民会館まで必ずご本人様にご来館頂き手続きをお願いします。

〆切り：平成30年3月31日(土)

お問い合わせ：広川町民会館 TEL63-2295まで