



## 新年 あけましておめでとうございます。

会員の皆さまには、新年を健やかに迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。昨年は前年から引き続きコロナウイルスの脅威に悩まされた1年でありました。一度は収束の兆しを見せたコロナウイルスでしたが、新たにオミクロン株という感染力の強い新型が現れ油断できないスタートになってしまいました。『うつらない・うつさない』を心掛け、本年が皆様にとって輝く一年になりますよう、前向きに過ごしてまいります。



### 【topic】

#### 1. ダブルワーク、会員紹介

のお願い

#### 2. 互助会からの

お知らせ

#### 3. 腸活を始めよう

## 就業会員大募集

～ダブルワーク・会員紹介のお願い～

- ・みよし市総合体育館（屋内外清掃作業）
- ・市役所（屋内外清掃作業）
- ・リサイクルステーション（分別補助作業）
- ・除草作業
- ・チャンネルガイド配布（福田区）
- ・(株)カナモト（車輛清掃及び整備業務※派遣）

○上記の就業場所で現在会員が不足しております。

事務局では、入会説明会や待機会員への説明など、出来る事は手を尽くしているところではありますが、会員でダブルワークをしてもいい方、又はお友達で心当たりのある方、是非お仕事をお願いできませんか？就業日数等はなるべく希望に沿うように調整させていただきますので、事務局までご連絡をお願いします！！  
何卒ご協力ください！

## 互助会からのお知らせ



■令和4年3月8日（火）「会員日帰り研修」

■令和4年3月15日（火）「グラウンドゴルフ大会」 ※予備日17日（木）

◎現在、「新型コロナ感染状況」を踏まえたうえで、上記、互助会イベントの開催を予定しています。日帰り研修については、申込書を同封していますので、希望の方は申してください。なお、グラウンドゴルフ大会の詳細は来月ご案内予定です。

# 腸活をはじめよう

腸活とは、腸内環境を整えるということです。便秘や下痢、美容に効果があるのはもちろんのこと、健やかな毎日を過ごすためにここ数年注目されています。

## 腸内環境を改善するために

### ◇腸内環境を改善することにより得られる効果

- ・健康に過ごすうえで大切な5大栄養素の吸収を高める
- ・満腹中枢の刺激につながり食べ過ぎを抑制する
- ・脂質の吸収を抑制する

などなど、結果太りにくい体を作ることにもつながります。



### ◇どうすれば腸内環境が良くなるのか

- 食事による腸活により腸内環境は改善することができる

腸内環境は乳酸菌により改善され、食物繊維はその乳酸菌の餌となるため、食べ合わせることでさらなる効果を得られます。



【発酵食品】 キムチや味噌、ヨーグルトなど乳酸菌等善玉菌を含む食品

【キノコ類】 食物繊維の塊、最強の腸内環境改善食品

【海藻類】 食物繊維の塊、最強の腸内環境改善食品その2

【もち麦】 最強の食物繊維主食食材であり、主食であるお米にもち麦を混ぜることで無理なく食物繊維を主食から取ることができる。

【オートミール】 お手軽であり電子レンジを使い短時間で調理可能である

### 《編集後記》

昨年は、新型コロナウイルスワクチンの接種開始や、一年延期した史上初の無観客で開催されたオリンピック、藤井聡太最年少4冠、大谷翔平メジャーMVP などなど、良し悪しはあれど様々なニュースが飛び交う激動の一年でした。

2022年は、再度脅威を見せ始めたコロナウイルスを完全に克服することを願いつつ、シルバー人材センターがさらなる飛躍する年になるよう邁進していきたいと思っております。

【編集・校正 原田】