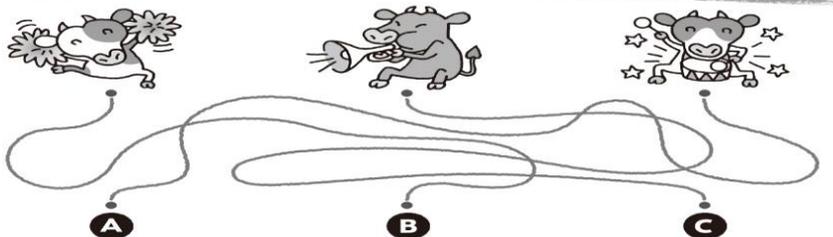




新しい年が始まりました。みなさんは、どんな年にしようと思っ
ていますか。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。うし年は、先を急がず一歩一歩着実に
物事を進めるとよいそうです。今年も引き続き新型コロナウイルス感染予防を
行っていかななくてはけません。今まで当たり前だったことに制限がかかったり、
思うように行動がとれないことで、気持ちが落ち着かず、焦ることがあっても、
今年はどうし。一呼吸おいて、『今』のベストな判断で行動できるようにして
いきましょう。

あなたへの 2021年は 丑年! 応援メッセージは...?

直感で選んで線をとどろろ!



A **モ〜ウ** 一歩
ふみ出そう!
いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B **モ〜ウ** 一度
チャレンジ!
あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

C **モ〜ウ** 一息で
目標達成!
これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!

「ルール」の向こうがわには...

このところ、新型コロナウィルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか?

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら...。ぎっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

1月17日は 防災とボランティアの日

防災とボランティア習慣とは... (1月15日~21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

部屋の中を確認しよう!

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか?

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

いざという時、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっても大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

- 1 発酵食品を食べる**
発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。
ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど
- 2 食物繊維・オリゴ糖をとる**
善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に!
食物繊維(野菜・果物・豆類など)、オリゴ糖(たまねぎ・バナナ・大豆など)
- 3 肉類のとりすぎに注意する**
肉料理中心の食事は食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。
肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう!

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は? それは、うんちを観察することです。

GOOD

- 黄色っぽい褐色
- くさくない
- パナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK! 善玉菌がしっかり活躍

BAD

- 黒っぽい色
- とてむくさい

便秘気味の人にも要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも...

お正月、食べすぎや食事の偏りで、おなかの調子を崩したりしていませんか。
おなか(腸)の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもいれば、悪さをするものも...。健康でいるには、おなかの中の同居人「腸内細菌」をよく知り、腸を整えることが大切です。

カゼの季節になりました

カゼに負けないために...

- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 部屋の乾燥に注意
- 人混みを避ける

カゼかな? と思ったら...

- 消化のいいものを食べる
- 水分補給
- 十分な睡眠
- からだをあたためる

元気に過ごすポイント

ねる 早起きできていますか?

たべる 栄養を考えて食べていますか?

うごく 適度な運動をしていますか?

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です