

腸内環境を整え、
美肌効果もある森林セラピー

森林セラピーには、「自律神経が整う」「ストレスホルモンが減少する」など人の体にとって良い効果があると実証されています。その理由のひとつが森の香り成分（フィトンチッド）ですが、このフィトンチッドに「整腸・美肌効果がある」ことは、あまり知られていません。

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息していて、100種類以上、数にすると1000兆個ともいわれています。これらの細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分けられ、人によってバランスが違い、生活習慣や食事によっても日々変化しています。

腸内環境を整えるためには、善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌を増やす効果のあるものとして、善玉菌のエサとなる植物繊維（根菜類・海藻やキノコ



類は知られていますが、フィトンチッドもそのひとつです。腸内環境が整うと、体の免疫力が高まるため、体の毒素を効率的に排出できるので美肌効果も高まります。

森林セラピーで深呼吸をしながら、ゆったり過ごす、腸活（腸内環境を整えること）もでき、美肌も手に入られますよ。

短歌

頼原公民館短歌教室 一月詠草

いろいろな思いを込めて新たな令和元年静かに暮れゆく
安部 徳則

小春日にふと目をやればアマガエル目を細めつつあぐびをつ
石川 隆

「ありがとう」「この幸せ思いおり落葉踏みゆき新年を待つ
岡田 繁富

「九十と二」になりますと細き指折りて示せし老いのとき
景山サチ子

アルバムに今年こそはと目をやれば未だ捨て難くファイルし直す
景山 牧栄

会つことも叶わずなりて懐かしやふるさとの友へ賀状書きつつ
片岡 千鳥

もみじより赤く燃えつつブルーベリー色をなくした畑に映えて
塩田美代子

神楽場は妙なる囃子の笛太鼓鬼が舞い蛇が喰り満場の湧く
千葉トミエ

手を打てばとりと落ちてくる様な真赤な柿を見上げておりぬ
藤原 正

ろう梅のつばみ小枝にふくらみて寒気の中の香り待たるる
本間 啓美

十五夜の空あおぎつつ一年の人の優しさ元気を貰う
三上 朋子

葉がおちて二つ寂しく枝につく赤く熟して渋柿映える
山本 正敏

すこやか

1月届出分

新生児 弥子 治 (町区)

やすら

1月届出分

お名前 朝山 明 親族 地区
吉岡 淳 智 (赤名)
名原 静子 敦子 (敷波)
長島 トシエ 伸江 (佐見)
三島 義巳 直子 (寺沢)
倉橋 君江 照勇 (下赤名)
石見 美幸 涼二 (下赤名)

今日の人権標語

「家族でつくる人権標語」優秀作品から

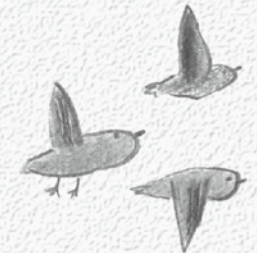
いいんだよ
みんなとちがって
それがいい

来島小3年 三島 紅芭さん
家族名 三島 志織さん
三島 左耶華さん

標語に込められた思いを町民みんな
で意識し、差別や偏見のない明るい
まちづくりをめざしましょう。

今日の表紙

二重の円になつてぐるぐる回りながら順番に言葉を交わす…その名も
トークフォーカダンス。普段はなかな
か会う機会もない人たちが、老若男
女問わず自分をさらけ出してしまし
た。これが対話の力、このまちの力。
まちの人口は減つても、知り合いの
人口が少しずつ増えていけば、「何か
できそう」「何か楽しいかも」と思え
る日も増えてくるのかもしれない。
(7pに関連記事「ヒトカラニコカラ会議」)



飯南町国道54号活性化 アクションプラン推進協議会



「54号の魅力ってなんだ?」(ワークショップ)

設立から10年を迎えた、国道
54号活性化アクションプラン推進
協議会。しかし、どんな目的で、ど
んな活動をしているのか知らない
人も多いのでは?本協議会の
取り組みを連載で紹介します。

■問合せ
国道54号活性化アクションプラン推進協議会
(い〜にゃん人つなぎ協議会)
電話76-2864(地域振興課)

「国道54号人つなぎシンポジウム」を開催

本協議会では、「スノーキャンドル」や「島根県飯南町としめ縄の本」な
ど、さまざまなイベントや媒体で飯南町の魅力を掘り起こしながら発信し
てきました。10年間の取り組みを振り返る機会として「国道54号人つな
ぎシンポジウム」を開催します。

これまで当協議会は、地域資源を活かして魅力ある地域づくりを進め
てきた事業者・団体を「い〜にゃん人つなぎ基金認定団体」に認定し、支
援してきました。今回のシンポジウムでは、認定団体の代表者の皆さん
が、これまでの取り組みや想いを発表する場も用意しています。

シンポジウムを通して、多くの皆さんに当協議会の取り組みや地域の
魅力・資源を知ってもらい、さらに人と人、ヒト・モノ・コトがつながること
で、飯南町の新たな魅力の創出につながればと思っています。(申込不要)

「国道54号人つなぎシンポジウム」

●日時
3月15日(日)13時30分～
●場所
役場本庁舎2F 大会議室

