

一面から続く

納豆・ぬか漬け・ヨーグルト・味噌等の発酵食品、芋類・こんにやく・海藻類・タマネギ・キャベツ・キノコ類などです。

ただし、ヨーグルトは菌の種類が多いので、なるべくいろんな種類を順繰りに食べたほうが良いでしょう。

また、納豆菌は1週間体内に留まりますので「納豆を毎日食べても便秘（または下痢）気味」と言う方は、日にちを空けて食べるようにした方が良いでしょう。先ほど「バランスの取れた」と申した通り「ばっかり食べ」は良くないと言う事です。

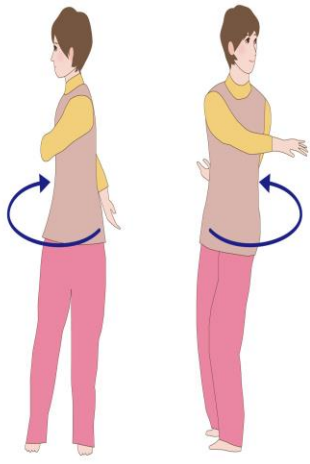
さて、健康の基本の食事と共に欠かせないのが前回までの「セルフケアのすすめその一〜五」でお伝えさせて頂いている運動です！今回は腸内環境のお話を合わせて、便秘解消の運動をおすすめします。

①足を肩幅に開き、鼻から息を吸いお腹に空気を入れて膨らませます。

②口から息を吐きながら右にゆっくり上体をひねり、お腹をへこませます。

③吸いながら正面に戻し（お腹を膨らませ）吐きながら左へひねります（お腹をへこませながら）

この動きを右に十回、左に十回ほど行います。朝、食事の前になさってみて下さい。



ちょっと一息 親子でマイハンガー作りと アボカドの種で水栽培を楽しむ

コロナ禍で、「時間に余裕が出来た」なんていう話を聞きます。

そんな時、親子でマイハンガー作りをしませんか。

用意するもの

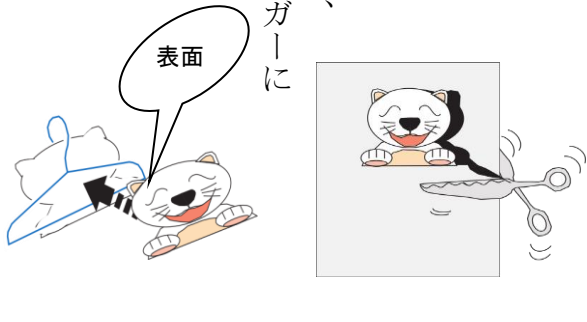
- ①針金製又は、プラスチック製ハンガー
- ②絵を描くボール紙等の厚紙（一、二枚大きさはA4程度）
- ③ハサミ、カッターナイフ
- ④クレヨン、色鉛筆等絵を描く道具
- ⑤粘着テープ等

作り方

- ①厚紙に好きな絵を描きます。（ハンガーに貼り付けるため少し大きめに。）

- ②ハンガーに合わせて絵を切り抜きます。

- ③絵を描いた厚紙を、粘着テープ等でハンガーに貼り付けます。



完成(おとな)



完成(子ども)

使用例

裏面無地

アボカドの種で水栽培を楽しむ

栄養満点と言われるアボカドには、大きな種が入っていますが、この種で水栽培をしてみませんか？

種の上下の見分け方は、良く見ると卵型で、尖っている方が上です。

①種に付いた果肉を綺麗に洗って、ヌメリを完全に落とします。

②種の径より大きい、透明なガラス等の容器を用意します。

③種が落ちないように、爪楊枝を斜めに三本程刺します。

滑って手に刺さらないようにご注意ください。

④種を②の容器の縁に引っかけ、種の下半分が浸る位水を入れます。

小まめに水を替え、気長に待ちましょう。一〜二か月程で、種にひび割れができ、根が出てきます。

失敗しないために

- ①アボカドは、メキシコ等暖かい地域が原産地です。水栽培用は冷蔵庫で保管は不可。
- ②アボカドの種は、乾燥に弱い性質があるため、種を長時間放置せず、すぐ使用する。



(ミニコミ K・T)

〈行事報告〉

令和2年度に予定されていた行事は、新型コロナウイルス感染防止のため、殆ど中止になりました。

〈行事予定〉

- 3月18日 三宿中学校夜間学級卒業式
- 3月19日 中学校卒業式
- 3月25日 小学校卒業式
- 4月6日 小学校入学式
- 4月6日 三宿中学校夜間学級入学式
- 4月7日 中学校入学式
- 5月20日 太子堂連合町会総会
- 5月30日 世田谷消防団ポンプ操法大会
- 6月6日 太子堂地区合同防災訓練
- 6月13日 古着・古布回収