

皆様 いかがお過ごしでしょうか



青葉にそよぐ風も爽やかで、過ごしやすい季節となりました。木々の芽吹くこの時季は体調を崩しやすいので、くれぐれも健康に気を付けてお過ごしください。

藤の花の華やかさに目を奪われ、薫りに誘われるこの季節、ぜひ家族や友人と一緒に、穏やかな新緑の季節を楽しみましょう！！

❀❀ 地福寺といえばやっぱり藤の花 ❀❀

地福寺は、石井町にある小さなお寺。地域密着型の一見どこにでもある雰囲気のお寺ですが、毎年4月中旬から5月上旬にかけて数万人が徳島県内外から訪れています。お目当ては藤の花!地福寺の境内には樹齢200年を超える大きな藤棚があり、徳島では「藤のお寺」として知られています。

正確な創建年数は不明ですが、1596年～1615年宥智上人によって開基されました。寛政年間(1789年～1801年)に中興の祖・8代住職隆淳上人が植えた一株の藤の花が大きく育ち、今もお寺のシンボルとして残っています。文化11年(1814年)に徳島藩に仕えた右大臣・藤原実起が地福寺を訪れて、藤の花の見事さを「この寺に紫ふかく いく世々か さかりふりせず 匂う藤なみ」と詠んだ記録が残っています。満開になると1mを超える花房がついて、風に揺れる姿は優美そのもの☆

～藤の花は見たえおいです～
ぜひ藤の季節に参加してみてくださいね♪♪



♡♡ うちの子 可愛い♡♡



エラちゃん



マロンちゃん



ももちゃん

森口先生の体にいいこと「自律神経を整える」編 5月号

春は、気温差や環境の変化により、自律神経が乱れやすい季節です。

「疲れやすい」「眠りが浅い」「なんとなく不調」と感じる方も多い時期です。

自律神経を整えるためには、体をゆるめることに加えて「腸内環境」を整えることも大切です。腸では、「短鎖脂肪酸」という成分が作られ、これが自律神経や免疫の働きに良い影響を与えていると言われています。そのためには、食物繊維や発酵食品をとることがポイントです。野菜・海藻・豆類そして味噌やぬか漬けなどの発酵食品を日々の食事にとり入れていきましょう。

そして、ゆっくり呼吸すること、体を優しく動かすこと。

呼吸をしながら体をゆるめることで腸も動きやすくなり、内側から整ってきます。

今月は「整えること」を意識して、体にも心にもやさしい時間を増やしていきましょう。今月も健やかにすごせますように♡



「腸活について」の研修会をしました!

3月5日(木)13時30分より、地域包括支援センターによる腸活の研修会を開催しました。研修では、小腸・大腸の長さや脳腸相関(脳と腸は互いに影響し合い、腸は“第2の脳”とも呼ばれています)、小腸の免疫細胞、腸内フローラなどについて説明がありました。

また、便秘改善に良い椅子に座ってできるスッキリトレーニング『腹筋ねじり体操』も実践しました。これを機に、規則正しい生活、バランスの良い食事、生きたまま腸に届くピフィズ菌や乳酸菌をしっかり摂ることの大切さを学びました。善玉菌を増やし腸内フローラを整え、腸を元気にし、健康を維持していくことが大切だと改めて感じました。



代表的な腸内細菌

ミニ知識

腸内フローラとは?
腸内には多種多様の細菌が生息しており、その数1000種100兆個。その細菌の密集している様子が「お花畑(flora)」のようにみえることから呼ばれるようになりました。

さわやかな季節到来、ウォーキング始めてみませんか?

新緑が目にしみる5月は、爽やかな季節です。気持ちの良い朝やすがすがしい風が吹く中、ウォーキングに出かけませんか?キラキラ輝く緑を見て生命力や躍動感、パワーを感じられるはずです。季節の変化や自然を楽しみながら、しっかり歩くことは、筋力アップや脳の活性化、ダイエット効果、生活リズムの改善につながります。「何か始めたい」と思っている方、是非この機会に始めてみませんか!今こそぴったりの季節です。



※今回は、「健康をテーマに掲載しました。」