## 平成28年 5.6月子 第78号 にこにこ新 国

①心理的効用

る子どもや、生きることの満 能です。現代的な生活をおく 中に原始から備わっている本 る」行動と「狩る」行動は人の や感情を豊かにしたりという を刺激し、忘れかけていた記 効果があります。また、「育て 憶を呼び起こしたり、感受性 触覚・聴覚・嗅覚・味覚の五感 植物を育てることは、視覚

ます。 に与えるメリットをご紹介し 物を育てる……「ガーデニン ジョウロをもち、土に触れ植 暖かな陽気の中でスコップや にはどんな効果があるので によいエッセンスがつまって グ」は、とても健康的な趣味の いると言われますが、具体的 一つです。 しょう?ガーデニングが心身 ガーデニングには、心と体

います。

絶好の機会になると言われて

間らしさを呼び覚ますための

③環境的作用

言われています。

調を管理するようになるとも

②身体的作用

中になると、植物を枯らした また、一度ガーデニングに夢 運動」ができる趣味なのです。 ことから、 立ったり座ったりをくり返す 足を曲げたり伸ばしたり、 日外に出るために意識的に体 くないという気持ちから、毎 とってはもってこいの「全身 す。特に、庭や畑では、腰や手 ガーデニングは体を使いま り土や植物を運んだりと、

重いコンテナを持ち上げた 運動不足の人に

になったマイナスイオンは、

また、近年注目されるよう

ては、そんな本能を刺激し、人 足感を感じられない人にとっ

ろな工夫をすることが認知症 防止にも役立つとされていま さらに、頭を使っていろい

えるでしょう。 但し、紫外線対策は必須と言 るためにも、日光を浴びるこ るビタミンDは、日光に当た 丈夫になります。 とはとても効果的なのです。 れます。さらに、骨を丈夫にす ることで体内にたくさん作ら いてカルシウムの吸収を助け はい浴びるため、 日中の作業で日光を体い 自然に体が 人の体にお

きにはススメです。庭や畑が ともにリフレッシュしたいと たくさん発生するため、 たり、雨のふった翌日などは 植物からもたくさん発生しま 特に、土や植物に水をまい

なくても、室内の植物に水を

ムを組み、

え、様々な達成感を感じるこ とができるのです。 うつ病や認知症、統合失調

係が深く、

す。そこで「健康に関 が多いことを知りま 〇歳を越える高齢者 いうことを調べ、ブ るものは何か?」と ルガリアだけにあ しかもブ

研究していた博士は、ある ないもの」と訴え、「不老長 のため毎日の食卓に欠かせ 博士は、「ヨーグルトは健康 と定めました。 乳業)で「ヨーグルトの日」 十五日を、㈱ 明治 (旧明治 フ博士の誕生日である五月 ア・イリノイッチ・メチニコ を受賞した免疫学者、イリ 時ブルガリアのスモーリア 寿の妙薬」として世界中の 人々に紹介しました。 ロシア出身のメチニコフ もともと、老化について ン地方に、ハ〇~一〇

は、紛れもなく彼の功績に

ームもできる身近な水道屋さん

67 - 4

広く愛されているヨーグル つという考えにたどり着い ルトを常食としていること トが全世界に広まったの そのものは否定されている たと言います。現在、この説 う説を打ち立て、ヨーグル よって、人は老化する」とい 菌が発生させる毒性物質に に着目したのです。 ルガリアの人たちがヨーグ トがそれに対して効果を持 彼は「腸内の有害な腐敗 健康食品として

## 平成28年

## 12 18 41 47 74 1 20 32 46 63 6 |16 |45 |*52* |61 |

ステーキどん

丸亀製麺

五月十五日

ヨーグルトの日

-ベル生理学・医学賞

# ビンゴ第3回

去年は、2回目でビンゴの方がいらっしゃいまし たが、今年は、未だ・・・3回目の発表です。 こなったら、早くご連絡を!!

?の数字はこの新聞の中に!さがしてみてね

## 都会は違います。

4月上旬に東京都台東区蔵前にある「蔵 前水の館」の見学をしてきました。施設 下水道幹線の関連施設ですが、地下約 30m下にある幹線は、内径約6mある巨大

な下水管(写真では大 きさが判らない)雨水 一緒に流れるのでこ れだけ大きくないとい けないらしい。ちなみ に佐久下水には雨水は 流してはいけません。

6

4その他 デニングそのものの喜びに加 空間づくりなどもでき、ガー を味わいます。個人では容易 仲間意識が芽生え、人と協力 ます。知恵を出しあうことで 芸療法」という治療法があり む方たちがチー 症などメンタル面の病に苦し 与えることで、マイナスイオ にできない和みの場づくりや ガーデニングに取り組む「園 ンを吸収することができます して作業をすることの醍醐味



ガーデニングで心身ともにヘルシーに

