



のぎく

だより



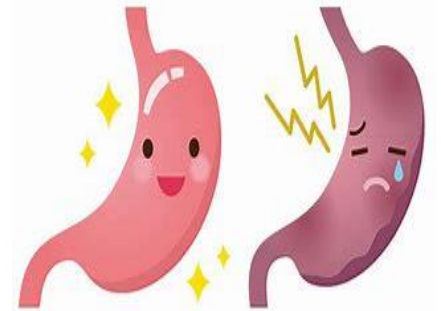
“今日は何の日（10/7）？ ～おなかを大切にする日～”

『重（10）要な お（0）な（7）か』の語呂合わせにちなみ、制定されました。季節の変わり目であるこの時期は、寒暖差などで腸の不調が出やすいことから、腸活への関心を高め健康な毎日を送ってもらうことを目的としています。

腸は『第二の脳』

腸には、脳に次ぐ多くの神経細胞があり、脳からの指令がなくても独立して活動できることから、『第二の脳』と呼ばれています。

また、腸の動きには自律神経が深くかかわっており、ストレスを感じると腸内環境にも影響を及ぼします。腸内環境が悪くなると、免疫力が低下して風邪や病気にかかりやすくなったり、栄養の補給に支障をきたして肥満や肌荒れの原因につながることもあるため、腸を健康に保つことは重要です。



① 4月7日『おなかと腸活の日』（よい：4 おなか：07）

新年度が始まる時期をきっかけに腸活を始めて、“よいおなか”を目指して健康になってもらいたいとの願いを込めて制定

② 2月12日『乳酸菌のくすりの日』（ビオフェルミン製薬の創立記念日）

記念日を通して乳酸菌の腸内環境を整える力などをより多くの人に知ってもらい、健康づくりに役立ててもらうのが目的。日付はビオフェルミン製薬創立記念日の1917年2月12日に由来して制定

“誕生者のみなさん おめでとうございます”



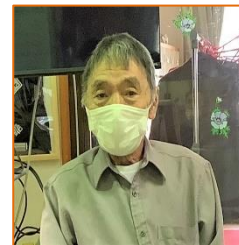
兜森 昌子様



長崎キミ卫様



鳴海 和子様



佐藤 光夫様



鈴木 サヨ様



田中チャ子様



浪岡 信様



荒谷 良子様



白根 ヨシ様



“ 今月のご当地グルメ ”



全国のご当地グルメが
食べられるよ！みなさん！
お待ちしております！



タコライス（沖縄）
ゆし豆腐汁（沖縄）
ヒラヤーチー（沖縄）
サーターアンダギー（沖縄）

敬老会
御膳



“ のぎくの風景 ～インターンシップ・敬老会・おやつ作りなど～ ”

