

森の村振興公社だより

黄金泉 日本古来の湯

【はっか葉】… 9/3(月) ~10(月)

はっかは漢方では解熱、発汗、健胃などの目的で配合されます。はっかの清涼感は、メントールの成分によるもので、スーッとする感覚から熱を奪うイメージがありますが実は血行促進や保温などの体を温める効果があります。体を温める一方で入浴後の発汗作用が少なく、汗がさっと引くので日中まだまだ暑い9月の入浴にはピッタリです。



緑のふるさと協力隊 西粟倉発見記<堤 聖樹>

気が付けばあっという間に8月も終わりです。今年の夏は例年よりも暑いそうですが、夕方になるととても涼しく快適に過ごせています。福岡では、夏は毎晩熱帯夜でとても暑苦しかったのですが、こちらでは明け方は寒いくらいでびっくりです。

とはいえやっぱり日中は暑い！そんなときは林道ダルガ峰線をドライブなんてどうですか？標高が高いぶん気温もちょっと低く、滝や水の流れ出る場所もあって涼しげです。たまに鹿と遭遇することもできます。（え、そんなの珍しくもなんともない？）さらに、展望台から見る村の景色はオススメ！今から紅葉の秋が楽しみです。



展望台から見た引谷集落

「はわくら大学だより」

いつまでも元気に！健康に！

8月講座は健康教室として、テレビ番組内の体操コーナーも担当をされていた岡山県南部健康づくりセンター運動指導員の斉藤先生による講話、実技を行いました。転倒予防には筋力作りが大切ということで、大腰筋（脚のつけ根の筋肉）を鍛える体操など（笑いあり）楽しく行うことができました。大腰筋が低下すれば脚が上がらず、歩幅が狭くなり転倒に繋がります。また、脳血管疾患を予防するには有酸素運動が大切など様々な運動法についても学ぶことができました。



大腰筋の低下率（20代と比べて）
50代⇒30% 60代⇒40% 70代⇒60%

8月24日（金）

「みんなで元気体操」

9月講座「西粟倉の文化財について」を9月21日（金）予定しております