

森の村振興公社だより

黄金泉 日本古来の湯

【柿の葉】・・・10/2(月)～8(月)

「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほど柿には様々な薬効が有るとされています。柿特有の渋みの成分タンニンには、血圧降下、消臭、抗菌、下痢止めの効果があり中国でも古くから漢方薬として用いられたそうです。この季節は気温以上に肌寒く感じます。温泉で温まりましょう。



緑のふるさと協力隊 西粟倉発見記<堤 聖樹>

日中も随分涼しくなり、陽が落ちるのも随分早くなりました。もうすっかり秋ですね。9月は米作りオーナーさんといっしょに稲刈りを体験させてもらいましたが、稲を刈った後にはたくさんさんのトンボがやってきていました。隠れる場所が無くなった虫たちを捕まえに来たのでしょうか。写真のトンボは調べてみると「ミヤマアカネ」の雄のようです。川や水路など水が流れるところで見られるアカトンボで、近年では数が減っているそうです。



「あわくら大学だより」～みんなで目指そう8020～



「噛む、のむ、食べる力をあげる」
講師 八尾 広 先生

9月21日(金)あわくら会館大ホールで、「おくちの健康教室」を行いました。講師は県歯科医師会八尾先生、実技指導に県歯科衛生士会杉山先生、永見先生に来ていただきました。健康で長生きするにはとっても口・歯が大事!!今どれだけ自分に噛む力があるか判定ガムを使って測定したり、飲み込む力がどれだけあるか体験し、自分の力を知ることができました。また、今からでも出来る噛む、のむ力をつけるための体操を行ったり、家庭で出来る口腔ケアとしてブラッシング指導も行っていました。小顔にもなる顔、口の体操。ぜひお家でも続けていただき80才まで20本の歯を保ち、楽しく食事をし、元気に過ごしていきたいですね。



10月講座 『西粟倉の文化財』10月19日(金)午前10時～ 大ホールで予定しています。