

広報つつじの郷

第二圏域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。



南割公園にて☀

第二・第四 水曜日

10:00~10:15

ラジオ体操を
しています

悪天候やコロナ感染の影響などにより

お休することもあります。

マスク着用でご参加お願いいたします。



今年の桜は
開花はいつごろ？
たのしみですね☺



目次

2ページ…主任介護支援専門員より「お酒で健康?! その3」

3ページ…社会福祉士より「小さな幸せを見つけてみませんか？」

4ページ…生活支援コーディネーターより「歴史散歩」

朝霞市のHPより

介護予防体操が
ご覧いただけます





にいさんぽ

歴史散歩

埼玉県比企郡小川町は、埼玉県の中央部よりやや西に位置し、面積は 60.36 平方キロメートルです。

周囲を緑豊かな外秩父の山々に囲まれ、市街地の中央に槻川が流れる小川町は、歴史を誇る小川和紙や小川絹をはじめ、建具、酒造などの伝統産業で古くから栄えた町です。

また、歴史を秘めて佇む史跡や往時の面影を留める街並みなど、その風情から、いつしか「武蔵の小京都」と呼ばれるようになりました。

(※小川町 HP より)

明治前期の建築、木造二階建切妻造鉄板葺で、道なりに屈曲した平面を持ちます。1 階、2 階とも腰下見板張上部漆喰塗。もと六軒長屋のうち五軒分が残っています。

(※文化遺産オンラインより抜粋)



田中家長屋
国の登録有形文化財

明治 21 年に建てられた養蚕伝習所「玉成舎」は当時、国策事業であった生糸や繭の品質を高める研究を行い教える施設でした。集会所としても使用され、板垣退助が演説に訪れたという記録も残っています。当時の建物は現在のものより少し大きかったそうです。その玉成舎も 2016 年、老朽化のため、取り壊しの危機を迎えましたが、家主さんの英断により、建物を残すことになり、現在は飲食店を中心に様々な人々が協力して、再生プロジェクトがはじまり現在に至っています。

(※玉成舎 HP より引用)



玉成舎
国の登録有形文化財



西光寺

小川町にも多くのお寺があります。今回、散歩で出会ったお寺を紹介させていただきます。

今回は瑞龍山西光寺です。曹洞宗のお寺です。

ご本尊は釈迦如来。

室町時代後期に創建されたといわれています。

山門は鐘楼門。境内はとても広く、春にははだれ桜が咲き、多くの人々の目を楽しませています。

埼玉県にも魅力的な場所は多くあります。車で通過するだけでなく、一度寄り道してみてもいいかもしれません。

「お酒で健康?! その3」

以前からお伝えしているお酒の豆知識・日本酒・ビール・焼酎・ウイスキーに続く第5弾

今回は、昔から民間療法として親しまれてきた代表的な食材のお酒
「梅酒」について効能・効果をご紹介します。

*梅酒には、「殺菌作用」「デトックス作用」「抗酸化作用」あり、疲労回復を促すクエン酸
コハク酸のほか、ビタミンB2・ビタミンB6・カリウム・ピクリン酸・ポリフェノール等の栄養素
が含まれています。

（（梅酒の効果と効能））



1：疲労回復

梅干し1つにつき1g含まれるというクエン酸は、体内でエネルギーを作り出したり
疲労の元となる「乳酸」を分解できる役割を持っている。

2：細胞の再生：

ビタミンB2は、皮膚や髪・爪などの再生を促す。代謝やエネルギー生産などにも関わる。
また、梅酒に含まれる「梅ポリフェノール」は抗酸化作用があるのでアンチエイジング効果
も期待できる。

3：免疫機能の維持

ビタミンB6は免疫機能を維持し、皮膚の抵抗力を高め、ヘモグロビンの合成を行っ
たりする。ビタミンB6が不足すると、皮膚炎や口内炎になるおそれがあると言われている。

4：胃腸の活性化

梅酒に含まれるクエン酸・コハク酸・ピクリン酸には消化液の分泌を促進し胃腸の働きを良く
する効果がある。便秘の改善も期待できる。

5：塩分の調節

カリウムはナトリウムを排出する働きがあるため、取り過ぎた塩分を体外へと出してくれる。
体内のpHバランスや浸透圧を適切に保つ効果がある。血圧を下げる効果も期待でき、更に血液
をサラサラにしてくれる効果も期待できる。

6：血行促進

梅に含まれている「ムメフラール」という成分に血行をよくする効果があると言われている。
また、アルコールにも血行促進効果があり、冷え性の方は寝る前に少量の梅酒をのむのが
おすすめ。

7：リラックス効果

クエン酸には、カルシウムの吸収をサポートする効果があり、カルシウム不足によるイライラ
予防にも役立ってくれます。梅酒独特の香りと甘い味に癒しの効果もあります。

◎さまざまな効果や効能がある梅酒ですが、糖分が多く入っていますので飲みすぎて
しまうと糖質の取り過ぎとなってしまいます。

1日の適量はコップ1杯(180ml)水分も取りながら梅酒を楽しみましょう。



「小さな幸せを見つけてみませんか？」

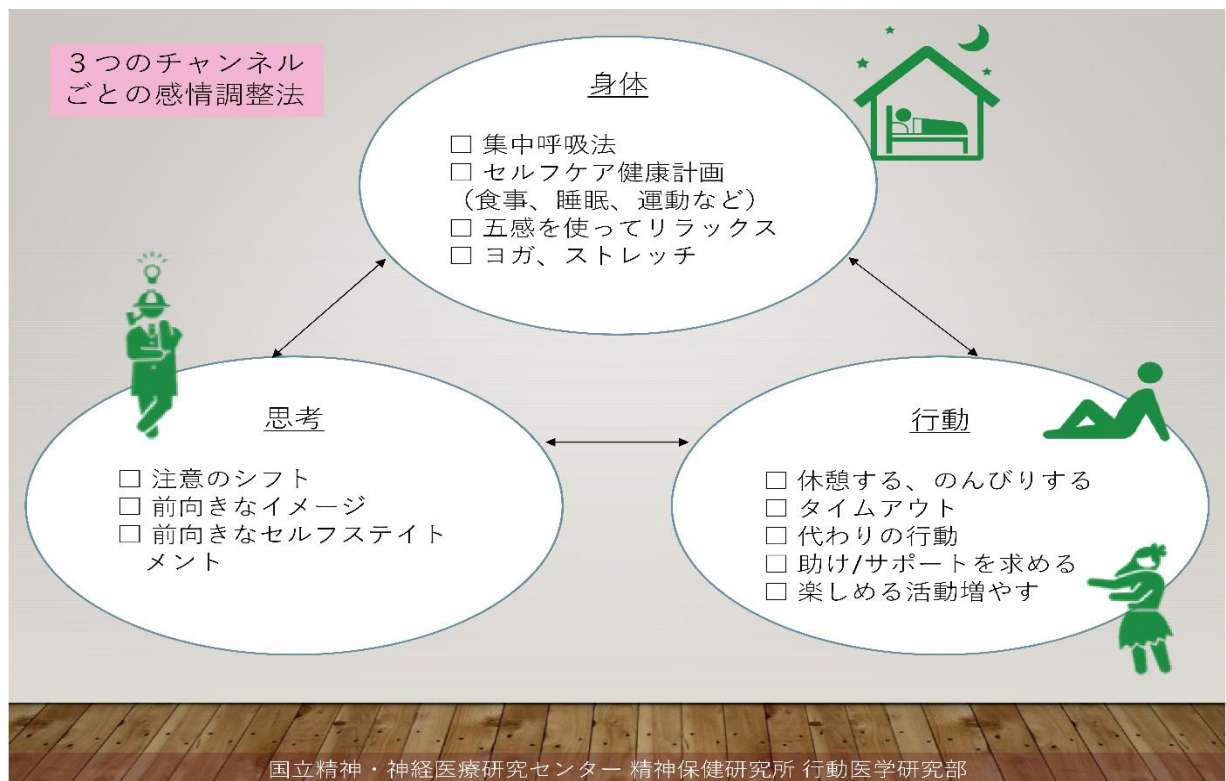
コロナが長引き家に閉じこもることが多くなり、何となく気持ちが晴れない、憂うつになってしまう事はありませんか？

お天気の良い日には散歩に出て小さな発見を試してみませんか？

「カマキリの卵見つけた！」

「チューリップの芽が出てきた！」など

小さな幸せを感じてみましょう。



※セルフステイメントとは「自分へのご褒美の言葉」「自分を褒めてあげる言葉」

身体・思考・行動の対処法を参考に健康な生活を送りましょう。

* 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部

「感情調整の方法」～不安な気持ちやネガティブな気持ちが強い時に気持ちを和らげる方法～から引用しています。