



「腸を元気にしよう」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

毎日冷え込むようになってきましたね。これからの時期は気温も湿度も下がり、乾燥しやすい時期ですね。そんな時は、風邪や胃腸炎などの感染症も気になります。

さて、今回は私たちの体の一部、「腸」に着目してみようと思います。

「腸内細菌（悪玉菌・善玉菌）のバランスをよくして健康に！」っとテレビやCMなどでよく聞かれるようになりましたね。その腸内細菌のバランスは体の健康だけでなく、心の健康にも関わっていることが最近の研究でわかってきたんですよ。

腸が弱っていると全身に不調が現れたり、心もネガティブになりやすいので、本格的な冬になる前に、腸を整える生活を始めませんか。

まずは、自分ができそうなところからやってみましょう。
神経質になり過ぎると逆にストレスになりますよ。



腸の調子を整えるポイント

① 食物繊維をとる

秋と言えば、きのこ。きのこは、不溶性の食物繊維が多い食材です。海藻や納豆は、水溶性の食物繊維があり、この二種類の食物繊維をとることが大事。

② 水分をとる

水分が少なくなると腸に負担がかかります。秋口から初冬は、体が乾燥してくるころ、常温の水や、温かい飲み物でこまめに水分補給を。

③ 体を動かす

日常でマメに動くことで腸が温まり刺激になります。

座りっぱなしの人は、立ってパソコン作業をして見たり、エレベーターを使わず、階段を登ってみるなど、足の筋力を使いましょう。

お知らせ

女性のためのほっとスペースを開設します。

「相談に行くほどではないけれど、誰かにちょっと話を聞いてほしい。」

「ほっと一息、自分の時間を作りたい」

そんな方にオススメです。気軽におしゃべりしましょう。

申し込み不要。

11月は気仙沼にお邪魔します。



日時：2021年11月30日（火）10時～13時

場所：市民福祉センターやすらぎ（気仙沼市錦町1丁目2-1）

マッサージコーナー：ハンドマッサージ（約15分、無料）先着10名

ほっとひと休みコーナー：コーヒー、ハーブティー、お楽しみスイーツ

来月は、12月9日（木）に交ゆう館かなみの地域交流室（登米市登米町寺池桜小路96-3）にお邪魔します。ぜひ起こし下さい。

このお便りに対するご感想・ご意見などをお待ちしております。

こちらまでメールください。

メールアドレス：info@womenseye.net

～みやぎの女性つながりサポート型支援事業～

生理用品の無料配布

気仙沼市・登米市・南三陸町にお住まいの方で、経済的な理由などで生理用品の入手が困難な方に対し、無料配布を行います。必要な方へ発送も行いますので、まずはお問合せください。協力団体の窓口でも受渡しは可能です。

配布期間 ～2022年2月28日まで

受渡協力団体

気仙沼市社会福祉協議会
登米市社会福祉協議会
南三陸町社会福祉協議会
ひまりんく気仙沼、そえる登米

女性と女の子の 相談窓口



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。



長らくコロナ禍で、不安や困難を抱えている人が増えています。疲れや憂鬱さに悩む人もいます。感染への不安に加え、大きく変化した私たちの日常生活や人間関係などが影響しているのかもしれない。心や身体になんらかの不調を感じたら、一人で悩まず相談してみてください。

開催期間 2021年7月21日～2022年2月28日（日曜・祝日除く）

でんわ 080-9256-0035（10時～18時）

メール相談 soudan@womenseye.net

QRコードからも
ご相談できます



対面相談 南三陸町 ウィメンズアイ事務所

出張相談 月1回、10時～14時、事前予約制

気仙沼市 第三木曜日/会場/気仙沼ハローワーク

登米市 第二火曜日/会場/登米保健所

まずはお電話で
ご予約ください。



特定非営利活動法人ウィメンズアイ 住所：本吉郡南三陸町入谷字山の神平 10-1 電話：0226-25-9517