

# みなみかせ

【 南方公民館だより 】

令和3年2月1日発行

～ 92号～



【 発行所 】 登米市南方町八の森40-1  
【 TEL 】 0220-58-2167  
【 FAX 】 0220-58-2168  
【 E-mail 】 nankou@trad.ocn.ne.jp  
【 URL 】 www.miyagi-nakakomi.jp



## ～ 休館延長のお知らせ ～



市の通達により新型コロナウイルス感染症拡大防止のため施設の臨時休館が**2月7日(日)**まで延長となりました。

**ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。**



**今年は丑年!**



「牛」は古くから酪農や農業で人々を助けてくれる重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢(耐える)」や「発展の前ぶれ(芽が出る)」を表す年になると言われています。

2021年は新型コロナウイルス感染症が終息し、希望に満ちた年になると良いですね。

**皆様、本年もよろしくお願い致します。**



2月16日(火) ものづくり教室②

2月19日(金) 婦人学級⑤  
南寿大学④



※ 新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

**ありがとうございました**



原行政区  
佐々木正俊氏



**ウラ面もご覧ください**



# 施設のお知らせ



トイレ手洗いの蛇口がすべて自動水栓化になりました。



今後も新型コロナウイルス感染症対策の徹底に努めていきたいと思ひます。

農事研修室・給湯室のガスコンロが新しくなりました。



キレイになり  
使いやすくなりました！



## こんな時期だからこそ体の中から免疫力アップ！



免疫力を高める食材を一部ご紹介します。



ウイルスと戦ってくれる免疫細胞を作ってくれます。



玄米



大豆



鶏肉



ナッツ類

体を温めて免疫力をキープしてくれます。



にんにく



長芋



生姜



ごぼう

腸は全身の免疫システムの重要拠点です。そんな腸を元気にしてくれます。



海藻類



キムチ



納豆



きのこ類



ヨーグルト

粘膜の機能を高めたり、ウイルスをブロックしてくれます。



緑茶



かぼちゃ



ニンジン



小松菜

他にも！

ブロッコリーは「栄養宝石の冠」

「食の本」参照

- 抗酸化力と免疫強化でウイルスを寄せつけないβ-カロチンも豊富！
- ビタミンCはレモンの2倍以上
- 免疫力を高めるための腸内環境を整える食物繊維もたっぷり！

