



# ほっぴ通信

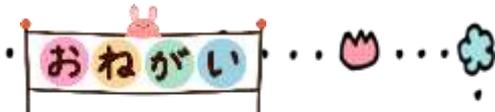


令和 7 年

NO. 10

管理者 田口 こずえ

新春のお慶びを申し上げます。本年も変わらぬご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。今年巳年ですが、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とされています。子どもたちが今まで以上にいろんなことにチャレンジし、今年一年大きく飛躍できるよう気持ちに寄り添い全力でサポートしていきたいと思ひます。新年早々、インフルエンザ、コロナなど感染症が流行しています。各ご家庭でも換気や手洗い等の徹底と、万が一罹患した場合にはご連絡いただけますようご協力お願いいたします。



感染症が増えてきているので、感染予防としてマスク着用とマスクの予備を持たせていただくようご協力お願い致します。



## 1月の予定

- 1月11日(土) 白玉だんご作り
- 1月13日(月) 凧作り
- 1月18日(土) 凧あげ大会

カレー作り(ご飯のみ持参) ※25日から変更になりました!

- 1月25日(土) DVD鑑賞
- 2月 1日(土) 豆まき大会
- 2月 8日(土) ゲーム大会

●佐々木作業療法士 相談、来所日

1月16日(木)、1月25日(土)、2月6日(木)

リハビリや機能訓練等についてお気軽にご相談下さい。

●嘱託医師訪問予定 1月23日(木)

### 心と身体の健康には腸活必須!

健康な成長はもちろん免疫力を高めたり脳機能にも影響するって知ってましたか?腸内細菌叢の乱れから脳の機能や精神状態に影響を及ぼし、うつ病、不安、ストレス反応の調節に影響を及ぼします。腸内細菌はセロトニンの生成に関与しておりセロトニンは幸福感や気分の安定に重要な役割を果たします。

#### こんな子は腸活してみよう!

免疫力、感染症への抵抗力の向上が期待できる

##### 消化トラブルのある子

便秘、下痢が多い、排便に時間がかかる

##### 免疫力が低下している子

感染症にかかりやすい子

##### ストレスや不規則な

食生活抱えている子

栄養の吸収が上手くいってない場合も...

ストレス状態では交感神経が過緊張になり消化も低下します。

##### 抗生物質使用中・使用後の子

抗生剤により腸内細菌の多様性が減少することがあります。中耳炎や鼻症状、皮膚症状などによる長期抗生剤の使用をしている子は必須

##### アレルギー疾患を抱えている子

アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎等

腸漏れ状態が改善してくるとよくなる可能性も

### 腸内環境アップ食材!

#### 子どもの成長期に必要な栄養素も補うおすすめ食材

柑橘類(みかんやオレンジなど):鉄分の吸収や身体作りに重要なコラーゲン生成にかかわるビタミンC豊富です。きのこ類(しいたけ、しめじなど):骨の成長に重要なビタミンDも豊富に含まれています。

#### オリゴ糖が含まれている食材

豆乳・玉ねぎ、ごぼう、ハチミツ

#### 水溶性食物繊維が含まれている食材

野菜・果物・海藻・穀類・きのこ・ココア

#### 発酵食品

ヨーグルト・キムチ・納豆・味噌・塩こうじなど

※発酵食品でも逆に腸が張る人もいるから要注意



昨年も富月さんよりクリスマスケーキをいただきました。ありがとうございます♡

### 12月の壁画

毛糸でブーツに紐通しました♪  
素敵なブーツが出来ました♡



★「ほっぷクリスマス会」はNHK 歳末助け合いの助成金をいただき開催しました。

特定非営利活動法人セミナーレ  
住所：気仙沼市本吉町登米沢 24 番地 1  
TEL:0226-25-7710 FAX：0226-25-7764  
Mail：[seminare@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:seminare@iaa.itkeeper.ne.jp)  
HP：[seminare-kesenuma.or.jp](http://seminare-kesenuma.or.jp)