

達曾部の将来像

「生き生き元気に
笑顔で暮らす達曾部」

地連協第3回役員会が 開催されました！



8月31日(木)、達曾部地区センターにおいて下記内容が話し合われました。

①八幡神社例大祭の出店について

おでん、焼き鳥、焼きそばなどの食べ物コーナー、飲み物のほか、子供たちのお楽しみコーナーとして金魚すくいを準備しました。

当日は、みんなで大賑わいでした。準備したスタッフも充実したものになりました。

②敬老会の開催について

開催予定日は、10月末頃から11月上旬頃とし、さらに検討してまいります。

まず対象の方の調査を9月末までに行い、その後、敬老会にご参加いただける方の名簿を作成した上で、関係者は当日の諸準備を進めます。

関係者一同、長寿をお祝いするため工夫しながら準備を行うようです。

なお新型コロナ等により中止する場合は、事前にお知らせする予定です。

③後期会費の徴収について

10月から後期会費として全世帯3,000円を徴収させていただきます。なお、徴収後に集会所管理活動費後期分を交付する予定です。

達曾部だより

第73号

不定期
令和5年9月21日発行
達曾部地域づくり
連絡協議会事務局

達曾部の人口
(8月末現在)

男性:493人
(先月比±0人)

女性:487人
(先月比-3人)

計:980人
(先月比-3人)

世帯数:382世帯
(先月比-1世帯)

いい汗かくといいこといっぱい!

1 「いい汗」は天然の美容液!!

いい汗をかくと、同時に皮脂腺から「いい皮脂」が出て、両者が混ざり合い「いい皮脂膜」が作られます。いい皮脂膜には、皮膚をしっとりさせ、内側から水分が蒸発するのを防ぐ働きがあります。つまりいい汗は、しっとりすべすべの美肌をもたらす美容液ともいえるでしょう。



しっとりすべすべの美肌をもたらす美容液ともいえるでしょう。

2 「いい汗」にはデトックス効果がある

じんわりいい汗をかくと、代謝が盛んになって血行が良くなります。すると腎臓の血液量が増加し、老廃物や有害金属などの毒素が尿と一緒に排出されやすくなります。いい汗をかいたあとスッキリした気分になるのは、デトックス効果のおかげかも!?



3 「いい汗」をかくと不眠にサヨナラできる



人の体温は、夜になると徐々に下がっていき脳細胞が落ち着き、睡眠モードに切り替わります。ところが、汗をかきにくい人は、体温を効果的に下げることができないため睡眠に入りにくく、また寝ている間も体温が高いままなので、睡眠が浅くなる傾向にあります。

4 「いい汗」をかいて免疫力アップ!

いい汗をかくと毛細血管が拡張し、新陳代謝が高まります。すると免疫細胞であるNK(ナチュラルキラー)細胞が活発化し、免疫力がアップします。実際に、岩盤浴で発汗した後に、NK細胞が高まったというデータもあります。



「いい汗」と「悪い汗」とは?

「いい汗」とは?

- 水のようにサラッとしている
- 汗の粒が小さい
- ニオイがない

発汗することで体の熱を汗の蒸発とともに放出し、体温を上手にコントロールしてくれます。

「悪い汗」とは?

- ベトベトしていて、蒸発しにくい
- 汗の粒が大きくダラダラかく
- ニオイがあり、塩分が含まれるためしょっぱい
- 熱中症になりやすい

老廃物としてアンモニアや尿素が混じり、皮膚の細菌によって分解されることで、いやなニオイの原因に。さらに汗腺が衰えている人は、暑い状況下でも汗が出にくいことで体内に熱がこもり、熱中症を発症する可能性が高くなるわけです。

「いい汗」にする日ごろの汗腺トレーニング

- お風呂につかる (シャワーだけではNG。浴槽につかりましょう)
- 体を温める食材を摂る
- 運動をする
- エアコンに頼りすぎないようにする (日本気象協会tenki.jpより引用)



連絡先：達曽部地区センター (電話 69-5055)
発行：達曽部地域づくり連絡協議会

