



# 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会

平成 29 年 9 月号

担当事業所 児童発達支援センターくれよん

## ◎この時期、食中毒に気をつけましょう◎

人間の口から肛門までの消化管には、「腸内細菌」といわれる微生物がたくさん住んでいます。その種類は約300種類ともいわれ、働きにより善玉菌と悪玉菌に分けられています。善玉菌で有名なのが、ヨーグルトに含まれているビフィズス菌や乳酸菌などです。実はこの善玉菌、食中毒菌に対する免疫力に深い関わりがあると考えられています。腸の中に侵入してきた食中毒菌に対してバリアを張り、菌の侵入を防いでくれているのです。また、善玉菌は、腸の掃除役として知られる「食物繊維」が大好物！食中毒の気になるこの季節、腸の中で善玉菌に元気に活動してもらうためにも、納豆や大根、ゴボウなど、食物繊維を多く含む食事を心がけてみてはいかがでしょうか。そしてデザートにはもちろん「ヨーグルト」ですね♥

## 9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



### あなたは「自分のことが好きですか？」と聞かれて「はい！好きです！」と答えられますか？

社会の中を生きている私たちは、無意識に他人からの評価を気にしすぎ、無理や我慢をしてしまうことがあります。そのため、そんな時は自分を否定的にみることに慣れ、自分の良さをなかなかみつけられなくなってしまいます。しかし、ものの価値観や見方を少し変えれば生き方も変わり、自分自身のことが少しずつ好きになっていきます。自分自身を肯定的にみて、ありのままの自分を受け入れ、自分のことが好き！と思えるようになれるといいですね☆

### 【自分の短所を、長所に置き換える リフレーミング】

- ◎何をやってもだめ⇒できない自分と向き合うことができる
- ◎人付き合いが下手⇒自分の心の世界を大切にす、思慮深い
- ◎本番に弱い⇒自分のことを客観的に判断できている、責任感がとても強い
- ◎優柔不断⇒いろいろな観点を考慮して深く考えられる
- ◎自分がない⇒協調性がある、考え方に柔軟性がある
- ◎がんこ⇒意志が強い、一貫性がある、自分を持っている、何事も粘り強く努力できる

