

あえ〜る



冬本番となり、インフルエンザが猛威をふるっています。
うがい・手洗いなどの予防対策を心がけるとともに、免疫力を高めましょう。



免疫（めんえき）システムにはおもに2種類

1. 自然免疫

体内にもともと備わっている免疫。血液中の白血球がそれにあたり、血液中にウイルスが侵入してくると他の細胞に情報を伝えたり、ウイルスを攻撃したり、食べて消化してくれるような働きがあります。

2. 獲得免疫

一度、あるウイルスや細菌に感染するとそのウイルスや細菌の特徴を記憶して、次に侵入したときに攻撃できるよう備えます。ワクチンはこの獲得免疫の働きを利用したものです。

体内のどこで免疫力が発揮されるの？

1. 小腸

ウイルスは口や鼻から体内に侵入して、胃腸を通り、小腸から体内（血管）に吸収されていくため消化管から体内に入る最初の場所が小腸です。小腸には免疫細胞が多く存在し、体内の約70%を占めるといわれており、腸内環境を良くしておくことは、私たちの免疫力UPに繋がります。

2. 血液中

ウイルスは小腸から血液中に吸収されますが、血中の白血球が血流にのって全身をパトロールして免疫機能をはたらかせてくれるので、血管のしなやかさや血流を良くしておくことが大切です。

腸内環境 UP 実践レシピ ①

切り干し大根とツナサラダ

ツナ缶の水分で切り干し大根を戻し、食べやすい大きさに切り、ツナと混ぜる。
（マヨネーズなど好きな味付けで）

腸内環境 UP 実践レシピ ③

お酢たまねぎ

みじん切りした玉ねぎ（大2個）、お酢（150ml）砂糖（大さじ1）、水50ml、塩（小さじ1/2）を耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱する。保存容器に入れ、ソースやドレッシングとして、他の野菜を加えてマリネとして。

腸内環境 UP 実践レシピ ②

きのこのピリ辛みそ炒め

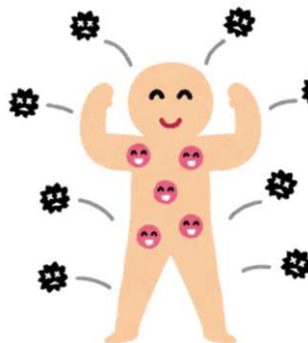
食べやすい大きさに切ったお好きなきのこ、斜め切りした白ネギをごま油で炒め、砂糖、みそ、一味唐辛子や山椒を加える。

腸内環境 UP 実践レシピ ④

甘酒ヨーグルト

甘酒200mlとヨーグルト200gを混ぜ合わせて完成。

*甘酒には腸内細菌が好むオリゴ糖が豊富。乳酸菌が豊富なヨーグルトと組み合わせることで、腸内で発酵代謝が活発化。朝食にコップ1杯がおすすめ。



2025年度

「がんばっ展 in 安中」詳細が決まりました！

次ページをご覧ください



2025年度 がんばん展 in 安中

安中人権コミュニティセンターでは『がんばん展 in 安中』を開催します。

今年も、受講生の作品展示、人権啓発講演会、子ども達の人権作品展示、地域の方々の行事写真展、健康啓発、催し物など、盛りだくさんの内容となっています。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひ、『がんばん展 in 安中』にお越しください。



日時: 2月13日(金) 午前10時～午後7時

14日(土) 午前 9時～午後3時

15日(日) 午前 9時～午後2時

場所: 安中人権コミュニティセンター

〈お問い合わせ〉 072(922)1491



人権啓発講演会

桂 文也さんと人権担当職員とのトーク形式で行う

『笑って・感じて・気付いて・変わるジェンダー講座』『古典落語』もあり

日時: 2月14日(土) 午後1時30分から

場所: 安中人権コミュニティセンター2階(集会室)

上方落語協会 講師 桂 文也 さん

人権啓発講演会については申し込みが必要です(先着順)

受付は 2月4日(水) 午前9時から 2月10日(火) 午後5時までの平日に限る

※おひとり様1回1名のみ申込 窓口及び電話に限る 申込定員 40人程度

桂 文也(かつら ぶんや)さん プロフィール

1952年 京都市生まれ。大学時代より落語研究会に所属。

1973年 五代目 桂文枝(当時 桂小文枝)に入門。

入門当初より、落語にとどまらずテレビ・ラジオ出演番組の構成や企画を行い、コピーライター活動も行う。三洋電機のコーポレートスローガンである「人と・地球が大好きです」は、環境を優先したコピーとして高く評価されるなど、多方面で活躍されている。

現在は、男女共同参画の実現に向けた取り組みとして、“ジェンダー落語”を創作し、特に社会における慣行や風習の中で生まれる「思い込み」が差別を生み出してきたことに、まずは気づくことが男女共同参画を形成するために必要不可欠なことであると訴え活動されている。



2025年度 がんばっ展 in 安中 プログラム

2月13日(金) 1階【会議室】

10:00 『脳体力』のチェック (注) 12:00 終了

(八尾自動車教習所)

血管年齢測定・ベジチェック (明治安田)

16:00 終了

2月14日(土) 1階【会議室】

9:00 『脳体力』のチェック

(八尾自動車教習所)

血管年齢測定・ベジチェック (明治安田)

12:00 終了

2月15日(日)

10:00 1階【会議室】

ふれあい喫茶 (注) 無くなり次第終了

12:00 1階 お食事処【講座室 1・2】

軽食 チケット引換:料理実習室前

14:00 終了

2階【集会室】

10:00 講座生作品、人権作品展示、地域行事写真展
健康、防犯・防災、交通安全各啓発展示など

19:00 展示終了

9:00 講座生作品、人権作品展示、地域行事写真展
健康、防犯・防災、交通安全各啓発展示など

13:30 人権啓発講演会 ※事前申込制

桂 文也さんと人権担当職員とのトーク形式で行う
『笑って・感じて・気付いて・変わるジェンダー講座』

『古典落語』もあり

上方落語協会 講師 桂 文也さん

15:00 展示終了

9:00 講座生作品、人権作品展示、地域行事写真展
健康、防犯・防災、交通安全各啓発展示など

10:00 催し物 ボランティアコーラス花車、韓国楽器演奏、
健康太極拳フレンドリーサークル

笑いヨガ講座、和太鼓集団“我武者羅”

12:00 軽食チケット販売開始 (舞台横付近)

14:00 展示終了 (注) 100 食売り切れ次第終了

高美南地区福祉委員会

おふくろの味

地域のボランティアさんが腕を振るってくれます。
おふくろの味をご堪能ください。

おにぎり・きつねうどん
セット300円

(単品)

おにぎり200円・きつねうどん200円

15日(日曜日)催し物(発表会)終了後2階にて
チケット販売します。【限定100食】無くなり次第、販売終了します。



高美地区福祉委員会

ふれあい喫茶「高美」



がんばっ展の合間にホッと一息♪
コーヒータイムはいかがですか？

コーヒー・紅茶・ジュース

(飲み物お代わり自由、お菓子付き)

大人 100円 子ども 無料

※無くなり次第、販売終了します。

『血管年齢測定等コーナー』

たった数分で血管の健康状態や現在のストレス状態がわかる検査です。指先に専門の機械を装着し、血管の脈度の速さや心拍間の変化を測定。これによって、血管の老化度や心と体の疲労状態をチェックすることが出来ます。ぜひこの機会に、自身の健康について考えてみましょう！

明治安田



『脳体力』のチェック

～安全への第一歩は、脳と身体の花健康から～
運転免許を持つ方も持たない方もお気軽にご参加ください。

八尾自動車教習所





講座生募集!



春を待てない 寄せ植え講座

日 時: 2月12日(木曜日)
午前10時～11時30分
定 員: 10名
参加費: 2000円

申込締切: 2月3日(火)



※当講座で制作した寄せ植え作品で、ご協力いただける方の分(若干名分)は、2月13日(金)～15日(日)の「がんばっ展」で展示します。

笑いヨガ講座

日 時: 3月9日(月曜日)
午後1時30分～3時

定 員: 15名

参加費: 無料 申込締切: 2月19日(木)

※動きやすい服装でお越しください。



あなたのまちの健康相談

保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時: 2月6日(金)・3月6日(金)

○対象: 18歳以上の八尾市民

○場所: 安中人権コミュニティセンター

○申込締切: **開催日の1週間前まで**

○連絡先: 072-993-8600 (八尾市保健センター)

予約制

無料法律相談のご案内

相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律问题のご相談に応じます。この機会を、ぜひご利用ください。

日 時: **1月28日(水)・2月25日(水)** 午後2時～午後4時

場 所: 安中人権コミュニティセンター

弁護士: 中村 和也 氏 (弁護士法人関・岸田・中村法律事務所)

申し込み: 一般社団法人やお座、安中支部 Tel. 929-8656 / 998-3127

安中人権コミセン事務所 Tel. 922-1491

安中人権コミセン相談室 Tel. 922-1892

予約制! 無料!

～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市安中町8-5-30 八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>



一緒に解決策を考えます!