

ひのき工房便り

VOL. 161

2022.11.01

いまい たかし 隆さん さいまつ 歳末たすけあい運動 うんどう のポスターに選ばれました！

いまいたかし 隆さんが描いた「寅の高尾山ケープル」が今年度の「歳末たすけあい運動～つながりあう ささえあう みんなの地域づくり～」のポスターに選ばれました。

9月30日にひのき工房の展示室にて社会福祉協議会より、感謝状の授与が行われました。今井さん、おめでとうございます！今井さん「大変うれしい。高尾山の天狗のイメージと今年の干支の組み合わせ、頂上から見える八王子のまちの風景を表現しました。」(タイムニュースより)



あたら そうこ かんせい 新い倉庫が完成しました！

10月26日、依田職員、リサイクル部隊を中心に組み立てを行い、裏の喫煙スペースに新しい倉庫が完成しました！

みな 皆さん、ご協力ありがとうございました！



ひのき工房のお仕事紹介！

ひのき工房の木工室では、レーザー機を使用して商品を作っています。材料は、MDF材（紙材を押し固めた材料）やひのき材、ベニヤ板などの薄い板を使用しています。その板の中で商品になるところと、ならないところにわかれるのですが、10月より、切り取った残りの板に貼ってあるマスキングテープをはがすお仕事と板を小さくするお仕事が始まりました。



利用者さんからは、

「シールをはがすのが楽しい」

「形がかわいいから楽しい」

「緊張はしないよ。」「最初は怖かったけど、もう大丈夫です。」

と、前向きなお話が聞けました！

ぽぷら八王子に出張販売に行ってきました！

10月7日金曜日にぽぷら八王子に出張販売に行ってきました！

メンバーさん、職員さんからも好評で完売し、24,780円の売り上げでした！

山岡「パウンドケーキが特に人気でしたね。ココア味がナンバーワンで、イチジク & 紅茶も珍しくてすぐに売れてしまいました。ショートブレッドは、ぽぷらでは初めての販売だったけれど、おいしいですよ！」と声掛けを頑張りました！」

ぽぷら八王子の皆さんありがとうございました！



てい しゅうねん いわ
きらら亭40周年お祝いイベントに出店してきました！

がつ びにちようび はちおうじえき ちか あたら とうきょう みらい
10月24日曜日、八王子駅の近くに新しくできた東京たま未来メッセにて、「き
らら亭40周年記念 コロナからの復活祭」が開催されました。ひのき工房も木工、
お菓子と出店し、多くのお客さんにひのき工房の商品を手にとってもらえまし
た！木工66,940円、お菓子40,890円、合計107,830円の売り上げでした！



りようしゃ たよ
利用者さんからお便りコーナー！

がつ りようしゃ から、「ひのき工房使りに載せてください」と1通のお手紙を受け
取りました。今月号より、利用者さんから聞いたお話や、テレビをみて思ったことや
面白かったことをお便りコーナーとして、紹介していきたいと思えます！
今回第一回目は、「24時間テレビをみて」木工室 大神田さんよりです！

トライアスロン

り すいえい きろめ-とる
1人で水泳1.5K m、
バイク 40K m、走り
10K mを泳いで、漕いで、走る競技です。



「24時間テレビ45」

がつ にち いえ じぶん へ や
8月27、28日に家の自分の部屋
のテレビで見ました。
がつ にち じごろ むらやまこうせい
8月28日14時頃に村山輝星さん
(小学6年生)がトライアスロン
51.5K mを見事に完走しました！

ばん
1番びっくりしました。
なかなかできないことです。

はなし
お話、
お便り待っ
てます！



じぶん からだ めんえきりょく たか
自分の体のために、免疫力を高めましょう！

なつば あつ すいぶんほきゅう ところ はなし きせつ
夏場の暑さから、水分補給を心がけましょうとお話をしてから、季節がめぐり、
ふゆ あしおと き さむ きせつ あ
冬の足音が聞こえてきそうな寒さです。これからの季節、コロナウイルスと合わせて
き つ
気を付けていきたいのが「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。

てあら しょうどく しゅうかん ほか からだ めんえきりょく たか たいせつ
手洗い、うがい、消毒などの習慣の他に体の「免疫力」を高めることも大切と
い
言われています。

にんげん からだ けつえきちゅう はつけきゅう ぶん さいぼう さいきん がいてき
人間の体には、血液中の白血球に含まれる細胞が、ウイルスや細菌などの外敵と
たたか からだ けんこう たも はたら はたら めんえき めんえき
戦い、体の健康を保とうとする働きがあります。その働きが「免疫」です。免疫
はたら つよ めんえきりょく よ
の働きの強さを「免疫力」と呼びます。

めんえきりょく たか じょうたい
どうすれば、免疫力の高い状態をキープできるのでしょうか？

せいかつしゅうかん おな しょくじ すいみん うんどう ようそ たいせつ い
生活習慣と同じで、「食事」「睡眠」「運動」の3つの要素が大切と言われています。
なか まいにち しょくじ じゅうよう きん わたし ぐち はな め
中でも、毎日の食事バランスが重要です。ウイルスや菌は、私たちの口や、鼻、目
はい からおお のど はな ねんまく つく はたら
から入ってくる人が多いです。その、喉や鼻などの粘膜を作る働きをサポートして
さいぼう ぶん おお た いー べーた おお ぶん
くれる細胞を増やすために、多く食べたいのが、ビタミンE、β-カロテンを多く含
にんじん りょくおうしょくやさい からだ むかし い
んだ人参やカボチャです！ 緑黄色野菜は体にいいと昔から言いますね！

しょうちょう きゅうしゅう ひら ねんまく きょうか はつけきゅう
また、うなぎやレバーは、小腸から吸収されて皮膚や粘膜を強化し、白血球の
ぞうしよく はや きのう も おい たべ わらい
増殖を早める機能を持っています。レバーを美味しく食レバー！（笑）

りょくちや ぶん てきど の よぼう こうかてき
緑茶に含まれるカテキンも適度に飲むとインフルエンザ予防にも効果的です。
りょくちや ほっとひといき おも からだ あた こと めんえきりょくあつぷ
「緑茶でHOT-息…」ダジャレかと思いきや、体を温める事は免疫力UPにとて
こうか たいおん ひく めんえきさいぼう かつどう ていか たと
も効果があるのです。体温が低いと免疫細胞の活動も低下してしまいます。例えば
すいみんちゅう にっちゅう ゆ あして あた ぎょう からだ まも
睡眠中や日中に湯たんぽでおなかや足や手を温めたところ、リンパ球（体を守る
さいぼう おおはば そうか けっか で からだ うご けつえき なが
細胞）が大幅に増加したという結果も出ています。体を動かすと、血液の流れもよ
きゅうけいじかん すこ からだ うご ころぼう
くなります。休憩時間に少しでもいいので、体を動かしていきましょう！ひのき工房
く うんどう つな
に来ることも運動に繋がります！

さいご わたし いちばんきょうみ わら
そして、最後に、私が一番興味をもったのが『笑い』です。コメディアンによるユ
ーモラスな映像を見た場合と教訓的な映像を見た場合とで、唾液中のIgA濃度（ウ
えいぞう み ばあい きょうくんでき えいぞう み ばあい だえきちゅう あいじーえーのうど
イルスなどの働きを抑制し、感染しにくくする粘膜の免疫力）を比較したところ、
ぎょうくんでき えいぞう あと あいじーえーのうど へんか えいぞう み あと
教訓的な映像の後のIgA濃度は変化しませんでした。ユーモラスな映像を見た後
あいじーえーのうど じょうしょう じっけんけっか ひび わら めんえきりょく たか
のIgA濃度は上昇した実験結果があります。日々の笑いは免疫力を高めてくれそ
うです。私達も免疫がぐんぐんと上昇に繋がるように、たくさん食べて、しっか
わたくし めんえき じょうしょう つな た
り寝て、ひのき工房に来て、笑顔で1日を過ごしましょう(*^-^*)（長塚）
ね こうぼう き えがお にち す ながつか