

2017

1月

もっと愛なあい？
MOTT AI NAI?

ほっとHOTエコプラザ

もったいなあい！ロングロングキャンペーン実施中！

今月の講座・イベント

14日 (土)	10:00~11:30	6人	500円
15日 (日)	10:00~12:00	6組	100円
15日 (日)	10:00~14:00	出店者募集中です エコマーケット 毎月第3日曜日に開催	
19日 (木)	10:00~15:00	6人	800円
20日 (金)	10:00~13:00	6人	1,000円
28日 (土)	11:00~	ぼかし作成見学 生ごみを土に返すお手伝い	
29日 (日)	10:30~15:00	6人	1,000円



包丁研ぎに挑戦

エコマーケット おもちゃ病院

指なし手袋

ティーポットカバー

ぼかし

スリッパ (イメージ)

エコプラザのリデュース・リユース

包丁研ぎ	使い慣れた包丁を最後までつかいませんか？	1本	500円
スーツケース レンタル	家の中でかさばるスーツケース。必要なときに「借りる」！	1回	500円 最長1ヶ月程度
イスの張替え	座面を張替えるだけで雰囲気も変わって気分一新！	1枚	1,000円から
まな板削り	スタッフがていねいに削り仕上げます。	1枚	500円
譲ります 求めます	譲ってもいいもの、求めているものがあれば情報をお寄せ下さい。ホームページとエコプラザ掲示板でお知らせします。		
えびすFM	毎月第2,4月曜日AM11時頃からエコプラザ情報を発信しています。		
リユース品の販売	自分にとっては不要でも他の誰かに活用してもらう。捨てずにリユース（再利用）。		
見学案内	私たちの身近なごみの現状を見にきませんか。2階、3階もリニューアルしました！		

講座、イベント等のお申込みは、1月の講座は12月16日（金）10時から電話でお申し込み下さい。
エコマーケットの出店申し込み（出店料500円）は2ヶ月前から受け付けます。

★年末年始 12月28日（水）から1月4日（水）は休館致します。

TEL 0952-33-0520

★開館時間:10時~17時 ★休館:水曜日

「今も将来もしあわせに暮らせる社会」にするためのESD

※ESD…Education for Sustainable Development (持続可能な開発のための教育)

(毎日の暮らしの中で「考え」「学び」「気づくこと」、どう考えて何を学び何に気づくのか)

地球に生きている【私】が、
今日、朝起きて、就寝するまでにとった
「選択=行動」と「使ったもの=捨てたもの」
から考えるシリーズ⑨

⑨厳冬期を元気に過ごそう！～冬の厄介者！風邪、インフルエンザを寄せつけないくらし～

乾燥を防ぐ

ウイルスの弱点。それは湿気なんだそう。

湿度を60%程度に保てばウイルスの活動は弱まり、インフルエンザウイルスは湿度40%を超えると死滅するそうです。乾燥は肌にも大敵ですね。

加湿器という手もありますが、電気を使わずとも間に合うものです。ストーブにやかん、室内にグリーン、花瓶に花を生ける。(我が家の場合、曇天の冬の洗濯物は室内)とか…。もちろん、手洗い、うがいは必須！そして、水分を補給してのども潤してくださいね。

加湿



免疫力アップ

体内の免疫力アップには血流を良くすることも大事。寒さも免疫力を落とします。

寒い季節は体を芯から温めてくれるドリンクや食材を摂りましょう。

体に入ってきた菌をやっつけてくれる白血球は血液にのって全身を巡ります。

血流を良くすると身体も温まるので冷え症にも役立ちますね。

飲みものは生姜紅茶がお勧めです。ただし生の生姜は体の中心部が冷えるそうなので気をつけて下さい。ワイン・梅酒・卯酒等のアルコール類は、身体温め効果と殺菌作用、両方の効果が！甘酒もいいですね。別名飲む点滴ともいわれる元気の出る飲み物です。

血流

免疫力

免疫力アップには腸内環境が決め手になります

腸には全身の約7割の免疫細胞が集まっているそうです。腸内環境が悪化すると免疫力は落ちるそうなので、悪玉菌に偏らない食事に気を付けて、ヨーグルトなどの乳酸菌を取って善玉菌を増やしましょう。また納豆やチーズなどの発酵食品、きなこなど食物繊維も効果あり(大豆食品は女性に嬉しいイソフラボンも豊富です)

腸内環境

抗菌

市場にはさまざまな抗菌グッズや薬剤も販売されていますが、

毎日の暮らしに植物由来の精油(エッセンシャルオイル)を用意しておくことをお勧めします。

精油の中には殺菌、抗菌に優れたものがあります。数ある精油の中でも「ティーツリー」は万能選手。香料入りの合成洗剤や柔軟剤の代わりにお洗濯は自然由来のものに切り替えて最後の仕上げに精油を使ってみてもいいですね。

抗菌



いろいろ調べている中でストレスをためない！というのがありました。ストレスは悪玉菌を増やしたり、血流を阻害したり、私たちの体にも悪さをするみたいですね！
ストレスは完全悪ではないですが、ためない暮らし方の工夫も必要のようです。