

がいつぱい♪ご家族、お友達、お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

お問い合わせは、  
県長生農業事務所企画振興課  
☎(22)1751、FAX(26)2334へ。

◆歯周疾患検診・妊婦歯科検診のお知らせ

10月2日(☎)／受付11妊婦13時～13時20分、歯周疾患13時40分～14時／対象11妊婦・40歳以上5歳刻みの節目の方(平成27年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる方)／費用11500円

お問い合わせは、  
保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

◆広島県大雨災害救援募金を受付中

広島県で発生した大雨災害により被災された方々に対する災害救援募金を、生活課(2階)、総務課(4階)、本納支所で受け付けています。

・受付日時

12月25日(☎)までの8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)

・送金先 日本赤十字社

お問い合わせは、  
総務課(4階)  
☎(20)1519、FAX(20)1602へ。

善意をありがとうございます

(敬称略)



・社会福祉協議会へ

▽チャリティー第10回愛唱歌コンサート (金10万円)

▽茂原市飲食店組合 (金1万3578円)

▽民謡舞踊おたのしみ会 (金1万円)

▽NPOふるさと未来ネットワーク (金9603円)

▽あやめ卓球クラブ (使用済切手367枚)

▽林 満佐子 (毛糸15個分) (使用済切手367枚)

▽金谷 京子 (プラズマテレビ1台) (雑巾190枚)

▽ASA茂原 (使用済切手2330枚)

▽明治安田生命茂原第一営業所

(プルタブ1袋分、使用済切手50枚)

健康生活推進員コーナー  
「お腹がよろこぶお話し」  
『うんち』をしくん!

便(べん)は身体からのお便り(おたより)です。トイレに行ったら、じつくりと身体からのメッセージを受け取りましょう。

口にする食べ物について気を付けている人は多いと思いますが、自分のお腹のお便りにも興味を持っていただきたいです。

食べ物が入り、うんちとなって排泄されるまでの長い道のりは、健康な人でも24～72時間かかります。口から入った食べ物は、食道を通り胃に運ばれ、たくさんの消化酵素を含む胃液により消化されます。次に太さ3cm、長さ6mもある小腸を通りながら、胃で消化されなかった食べ物

が消化されます。消化と同時に腸壁から栄養分が吸収され、さらに太さ6cm、長さ15mの大腸に到達し、小腸で吸収されなかった水分の吸収を行い、『うんち』を形成します。

この『うんち』を観察することにより、その人の健康状態が判断できるのです。

良い『うんち』の条件とは・・・

- ①バナナぐらいか、もう少し柔らかめ。
- ②色は黄色と茶色の間くらい。
- ③匂いはあまり臭くないこと。
- ④量は小さいバナナ1～2本。
- ⑤一番大切なのは、出したあとにスッキリしていて、おしりが痛くないこと。

良い『うんち』のつくり方とは・・・

『うんち』は自分が食べた食べ物から作られます。●お腹の調子を整えてくれる食品



●うんちの材料となり、腸を刺激してくれる食品



主食・主菜・副菜・果物・乳製品を含むバランスの取れた食事を1日3食とり、腸が活発に動く朝に、ゆっくりトイレに入る習慣をつけることが大切です。腸内環境を整え、食べた栄養素をしっかりと吸収できるように食生活を見直してみたいかがでしょうか。

お問い合わせは、  
保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

**献血にご協力をお願いします**

日時=9月30日(☎)  
10時～11時45分、  
13時～16時

会場=中央公民館

主催=茂原・茂原長生ライオンズクラブ

共催=茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、健康管理課(2階)  
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。