

# 花岡公民館だより

発行 花岡公民館 電話 43-7124 FAX 46-2201

令和5年



## 第32回大館市スポーツレクリエーション祭

ユニカール : Cチーム ブロック3位!

ターゲット・バードゴルフ  
個人の部 : 3位!



8人制バレーボール : 準優勝!



9月3日(日)に行われたスポレク祭では、ユニカールCチームがブロック3位、8人制バレーボールが準優勝、ターゲット・バードゴルフで成田誠さんが3位と、参加した全ての種目で好成績をあげました。スポレク祭に参加された皆様、本当にお疲れ様でした。

## 花矢図書館からのお知らせ

花矢図書館では、「まだまだ読める!古本プレゼント」と題して、古くなった本を無料でプレゼントしています。期間は、11月18日(土)までですので、お近くに来られた際は、ぜひ、お立ち寄りください。



# 令和5年度 第58回 花田地区産業文化祭



11月4日(土)・5日(日)に開催

今年度の産業文化祭は、11月4日(土)展示、5日(日)芸能発表の日程で開催することとなりました。昨年度と同様に軽食コーナーなど実施できないものもありますが、貴重な生涯学習の成果の発表の機会となりますので、お楽しみいただければと思います。

※11月2日(水)は産業文化祭の準備のため、通常の貸館はありませんので、ご了承ください。

## 館長雑感

## 今年の秋は太らない!?

今年の夏は暑い日が多く、ずいぶん冷たいもののお世話になりました。秋は来ないのではないかと思っていましたが、彼岸を過ぎたらやっと涼しくなってきました。

秋といえば、食欲の秋です。秋刀魚や松茸、ぶどう、栗など美味しい食べ物が盛りだくさんな季節、ついつい食べ過ぎて、「あれ?お腹周りが気になる……」「お気に入りの服が入らない」なんてことになりかねません。

ところで食べ過ぎてしまうのはどうしてでしょう。それは、“気温”にヒントがあります。“秋は体を冬の寒さへと慣らすための移行期間”になり、日を追うごとに気温や気圧、湿度などの変化が大きく、私たちが感じている以上に身体に大きな影響を及ぼしています。そして、私たちの体はこれに対応するように食欲が増す仕組みが作られているのです。それは、“冷え”からくる“腎臓機能の低下”が直接の原因で、夏の間につぶり摂った水分や塩分などは秋に余計な老廃物として身体の中にたまっています。夏は、汗をたくさんかきますが、秋になって汗の量が減ってくるとその分腎臓に負担がかかり、身体が冷えていると、腎臓が余計な老廃物である“酸”を処理できず、その酸が胃の方へ廻ってしまい元からあった胃酸と合流し、パワーアップして食欲が増進するというカニズムになります。

食べ過ぎ防止には、まずは、“身体を冷やさないこと”が大切で、積極的に温かいものを摂り、身体から老廃物を出し、「リセットフード」を摂取することで、脂肪や糖質など体の脂肪になりやすいものを吸収しにくくし、さらに体外に排出しやすくすることです。

これで今年の秋は美味しいものを食べても大丈夫!…かな?



## 花矢図書館から



### 新着図書

一般書が「ちょこっとから楽しむはじめての梅仕事」、「shrink~精神科医ヨワイ~[8]」、「その気持ち、なんて言う?」、「ふりさけ見れば[上][下]」、「おばちゃんに言うてみ?」、「青瓜不動」、「可燃物」です。

児童書が「日本の伝記」、「国語の時間」、「彗星とさいごの竜」、「エール!主人公なぼくら」、「かめのカメリさんおうたをなおす」、「かくれんぼ」、「パンダのおさじとフライパンダ」です。

開館時間 火~金 9~19時 土・日 9~17時 休館日:月・祝日

花矢図書館: ☎ 46-1557

