



# 山田支部ニュース

朝夕涼しくなり、秋がやってきました。猛暑を乗り切ったからだ  
は少し疲れ気味です。秋を楽しむために体調をしっかりと整えましょ  
う。



## 秋の号でおすすめるのは「腸活」です

このごろ「腸活」という言葉を耳にしますね。胃腸が元気になると、  
血液がサラサラになり免疫力が向上します。腸内環境を整える強い味方  
発酵性食物繊維をおすすめします。

ごぼう・玉ねぎ・人参などの根菜、キウイ・バナナなどの果物、豆類、  
大麦・玄米などの穀物をバランスよくとると、腸内の善玉菌が増え、肥  
満防止、血糖値を下げるなどの効果が期待できます。善玉菌においしい  
エサをあげてしっかり活躍してもらいましょう。

## 山田地区でステキなお店を見つけました



### コハルビ珈琲

オーナーのおばあ様のかつての  
お住まいをリフォームした古民家  
カフェです。

週替わりの手作りランチと食後の  
ドリップコーヒーがとてもおいしかった  
です。

初めてのひとりランチでしたが、居心  
地もよくてまた行ってみたいお店です。

来店順で予約はできません。



【住所】  
十川西町895



コロナ感染者増加で運営委員会、各種活動も自粛していますが、  
運営委員・手配りさんを広く募集しています。楽しい時間を一緒に  
山田地区運営委員になって過ごしませんか？