



<資料1>

生活支援コーディネーター便り vol.2

千早赤阪村社会福祉協議会



皆さまこんにちは。今年の夏も厳しい暑さでしたが、お変わりございませんか？

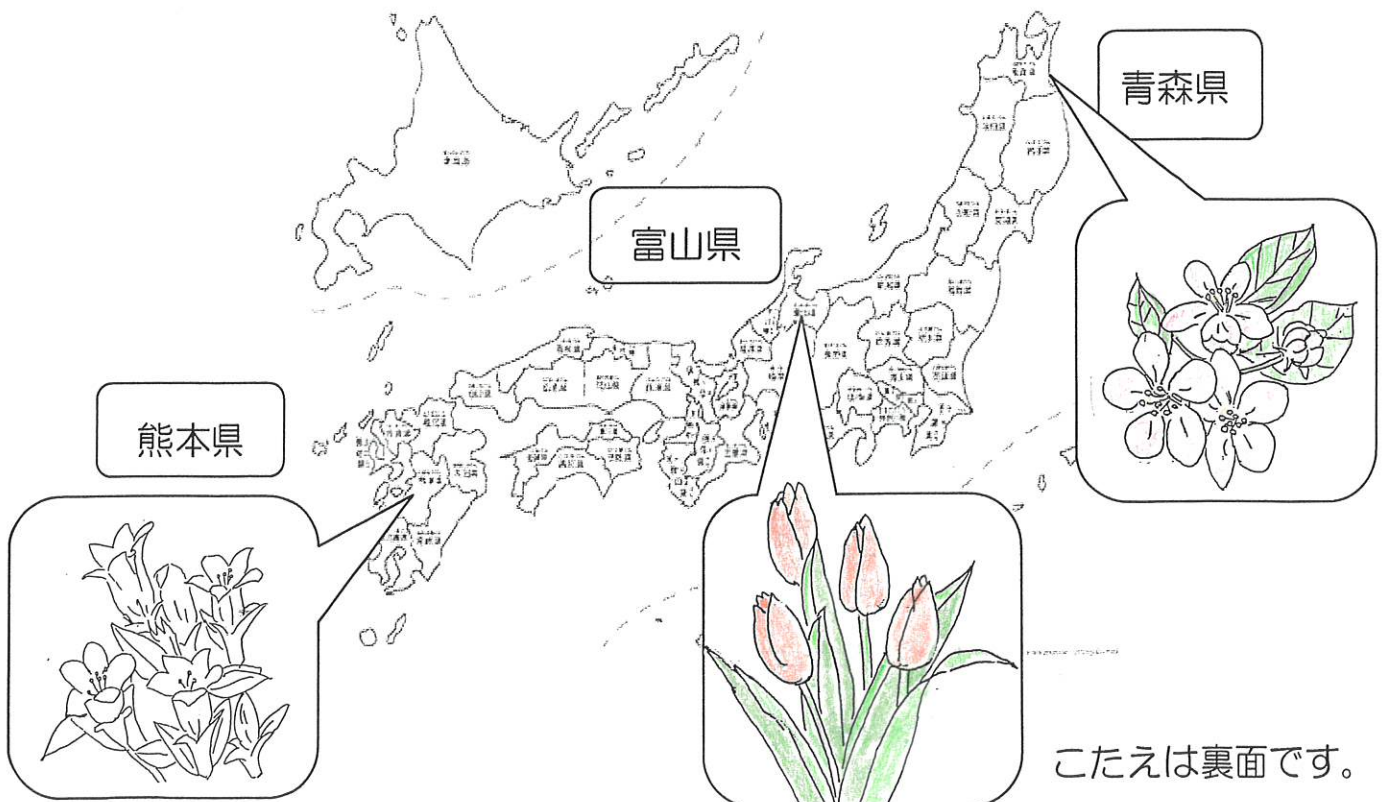
『生活支援コーディネーター便り vol.2』を読んで頂きありがとうございます。

生活支援コーディネーターは皆さんが住み慣れた場所で、楽しく安心して生活を続けることができるように、「支え合いや助け合いのある地域」を作るお手伝いをします。お困りごとやご要望などありましたら、お気軽にお声かけください。

ふるさとの花（都道府県の花）

～今回はクイズ形式で紹介させていただきます。～

青森県・富山県・熊本県の都道府県の花はおわかりになりますか？



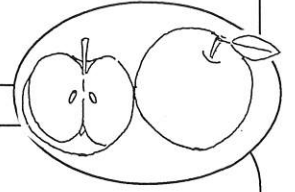
こたえは裏面です。

こたえ)

青森県…リンゴの花

富山県…チューリップ

熊本県…りんどう

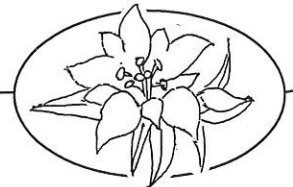


青森県の名産リンゴにはビタミン、カリウム、食物繊維、ポリフェノールが含まれており、便秘解消や美肌効果、生という生活習慣病の予防などの効果が期待されます。外国では『1日1個のりんごは医者をお遠ざける』ということわざもあります。

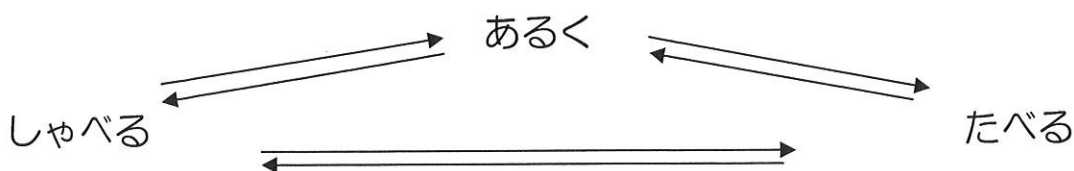
富山県はチューリップの球根の生産量が日本一（ちなみにチューリップの切り花生産量日本一は新潟県）です。富山県で初めてチューリップ栽培を始めたのは大正時代のことで、冬場の水田を有効に活用し農業所得を確保するため、チューリップ球根の栽培に注目したとされています。



秋を代表する花として親しまれてきたリンドウは、熊本県内各地の山野に自生し、阿蘇高原では10月頃から咲き始めます。漢字では「竜胆」「龍胆」と書かれ、「りゅうたん」という呼び名が訛ってリンドウになったとされます。根の部分の薬効成分から胃腸薬などの生薬としても知られています。



～健康長寿のためには、(あ) (し) (た) が大事～



歩く・しゃべる・食べるがうまく循環することが大切だと言われています。

