

令和2年（2020年）6月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 休館日	3	4	5	6
	☺ 児童センター開館日		☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
7	8	9 休館日	10	11	12	13
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
14	15	16 休館日	17	18	19	20
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
21	22	23 休館日	24	25 休館日 (資料整理日)	26	27
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日		☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
28	29	30 休館日	※ 6/1（月）より開館日や開館時間が通常にもどります。但し、新型コロナウイルスの状況により変更になる場合があります。また、お話会や図書館講座などのイベントは決定次第お知らせいたします。			
☺ 児童センター開館日						

令和2年（2020年）7月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
☑ …… 図書館休館日 ☺ …… 児童センター開館日			1	2	3	4
			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
5	6	7 休館日	8	9	10	11
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
12	13	14 休館日	15	16	17	18
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
19	20	21 休館日	22	23 休館日 (資料整理日)	24 スポーツの日 開館時間 10:00~17:00	25
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日		☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日
26	27	28 休館日	29	30	31	
☺ 児童センター開館日			☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	☺ 児童センター開館日	

【図書館（3階）】
開館日/時間
月・水～金 / 10:00～19:00
土・日・祝日 / 10:00～17:00
休館日
火曜日、慰霊の日、年末年始
資料整理日（毎月第4木曜）
特別整理期間

【児童センター（2階）】
開館日/時間
月・水～金 / 14:00～17:30
土 / 13:30～16:30
休館日
火曜、日曜、祝日、年末年始
資料整理日（毎月第4木曜）
特別整理期間

【お問い合わせ】
図書館・児童センター
TEL 098-983-2611
FAX 098-983-2600
http://www.ginoza-bunka.jp
mail kanri@ginoza-bunka.jp

宜野座村 Ginoza Village Cultural Center 文化センター
図書館だより 2020年（令和2年）Vol.140 [6・7月号]

図書館だよりは隔月で発行しています。

沖繩の黄金言

ルカジサダミテドウ
櫓舵定めてど
フニンハシラ シュル
船も走らしゆる
スンポハジラスナ
寸法はどらすな
チムヌタンナ
肝の手綱

（櫓）舟をこぎ進める具。
（舵）舟の進む方向を調整する装置。
（手綱）馬のくつわの左右につけ、馬を自由に使う綱のこと。国語「タツナ」という。
櫓や舵を握っている人が油断して方向をあやまると、船はとんでもない所に進んでしまう。人間の渡世も同じことで、余程しっかりして心の手綱を引きしめていないと、たちまち方向をあやまって、目的を達成することができなくなる。

『沖繩の黄金言』10頁より
喜友名朝電 || 監修 沖繩総合図書 || 発行

知って？ 『新型コロナウイルス対策手作りマスク BOOK』国際情勢研究会（編）ゴマブックス（発行）より

① 免疫力を高めないといけない理由とは？
新型コロナウイルスに、私たちはまだ特効薬や効果的な治療方法を持ち合わせていません。今後、新薬が開発されることがあっても、現段階でもし感染してしまったら、と考えると本当に不安です。残念ですが、今のところは自分で自分を守るしか方法がないのです。

そのひとつが私たちの体の「免疫力」を上げることです。
例えば、同じ密閉空間の中にいて感染する人もいれば、感染しない人もいます。感染しなかった人はマスクを着用し、まめに手洗いをしていたからでしょうか。しかし同じ空間のもと、何らかの飛沫感染、濃厚接触のリスクを負っている中で、偶発的な条件の重なりはあれど、条件はほぼ同じだったはずなんです。この差こそ「免疫力」の差と言えるかもしれません。
しかも免疫力が高まれば、他のインフルエンザなどにもかかりにくくなります。十分な予防策と共に、自分の身体の抵抗力を高めて、万全な形にしていきたいです。

② 免疫力は腸内環境の活性化から！
そもそも免疫力とは何でしょうか。読んで字の如く、疫（病気）から免れる力と書くように、病原体や病そのものから身体を防ぐことと言えます。この免疫力、生かすも殺すも重要になってくるのが腸です。なぜ腸が大事なのでしょうか。私たちが口から食べたものは、最終的には腸で栄養を吸収します。

それゆえ、腸は外から入ってくる食べ物に対してダイレクトに刺激を受けると、前線基地のような役割を果たしています。どんな危険が待っているかわからない、体に悪い影響を与えるかもしれない、いわゆる異物に対抗するという、腸は危険な任務を負っているのです。
もし害を与えるようなものが侵入した場合、前線基地として200種類ほどの様々な免疫細胞が身体を守るために、腸に集まっているのです。その数、合計100兆個ほどというから驚きです。
この腸には体全体の免疫力の7割が集まっています。つまり免疫力を高めるためには、腸の中の腸内細胞を元気にしてあげないといけないのです。
腸内細胞には、その働きによって3つに分けられます。
・善玉菌 ・悪玉菌 ・日和見菌
最後の「日和見菌」とは、善玉菌と悪玉菌のどちらか多い方に加勢します。ですので名称が日和見菌と呼ばれています。
善玉菌の代表例としてはビフィズス菌や乳酸菌があり、ビタミンの合成や消化吸収を助けたり、感染を防いだりなど、健康維持には欠かせない菌です。
悪玉菌の代表例としてはブドウ菌、大腸菌などがあり、細菌毒素や発がん物質などを生み出すなど、病気の引き金になることが多い菌です。