

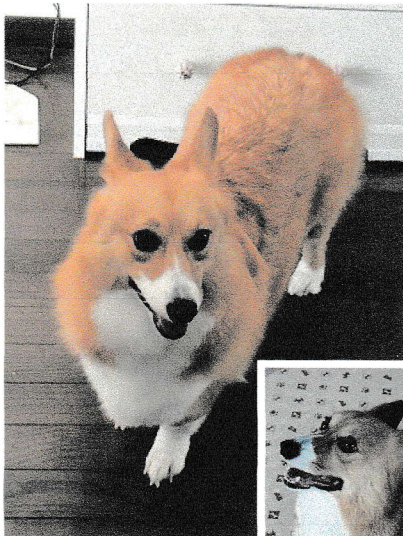
## 今月の寺ともさん 香西 千栄子 さん



今月の寺ともさんは、香西千栄子さんです。香西さんは、乳酸菌生産物質の普及・啓蒙活動に取り組んでおられます。乳酸菌生産物質というあまり耳慣れない言葉ですが、頂いた資料によると「乳酸菌、すなわち善玉菌によって作り出された発酵代謝産物を有効成分とし今までの乳酸菌にはない働きとして腸内フローラを介さず直接作用することを1番の目的とした物質」と定義されています。分かりやすく言うと、自分の腸内の善玉菌が食生活や加齢に伴い徐々に弱体化してくるのを再び元気にさせる物質です。

なぜ香西さんが、そんな物質にめぐりあったかということ、15年前病気したことがキッカケになったそうです。そこで病気の治療と言っても症状を抑えるだけで、何が原因なのかとかそうならない予防はどうすればいいのかなどには注意が払われていないことに愕然としたのでした。そこで、ご自身なりに勉強を重ねるうちに、美容や健康のためにいくら健康食品やサプリメントを摂取したとしても受け取り手の自分の腸内細菌の善玉菌が弱体化したのでは吸収できないことに気が付いたのでした。そこで弱体化した善玉菌が再び元気を取り戻し身体にいい食物を体内に取り込みやすくするためにはということ、たどり着いたのが乳酸菌生産物質だったのです。今年58歳になられる香西さんですが、全く年齢を感じさせません。同年代の人でもあきらめムードの人をチラホウ見かけるにつけて、決してあきらめる必要はなく健康で若々しくありたい夢を持ち続けてもらうべく日々活動しておられます。私も試しに頂いてみると、あくまで個人的感想ですがお腹がすごく快調(腸?)でした。

### \*\*\*\*\* ご自慢のペットちゃん \*\*\*\*\*



名前：こはる  
性別：♀  
お年：3歳  
種類：コーギー  
好物：パンと牛乳  
苦手：掃除機の音  
住所：岡野さん宅(鯖江市)  
性格：人懐っこくやんちゃ

ご自慢のペットちゃん  
募集中だにゃん!

エピソード：家族みんなの励ましのために飼い始めたこはるです。ご覧のように可愛いので、つい色々与え過ぎて18kgになりました。ソファから飛び降りた時に、じん帯損傷のケガをしちゃいました。それからダイエットに励み4kg近く減量に成功しました。でも朝食のパンを人が食べていると、おねだりします。毛がよく抜けるので、掃除機をかけると掃除機めがけて噛みつこうとします。岡野家の元気じるしです。

### \*\*\*\*\* 総代さん便り \*\*\*\*\*

総代の山根です。毎年秋の彼岸には咲いていた我が家の曼殊沙華が、今年は咲くのが遅くキンモクセイと同じところに咲きました。庭の草花と同調しない赤色は5.6本でも、かたまって咲くと存在感があり、生き生きとした生命力を感じます。毎年同じ場所で咲いているのを見ると、なんとなく親しさがわいてきます。またキンモクセイの甘酸っぱい香りは子供の頃より秋祭りにつながり、母の生家に連れられて行くと、甘酒や寿司、あげものなどでもてなされた楽しさを思い出し、今でも懐かしさに浸る時があります。母を想う気持ちはいくつになっても変わらぬものようです。

