



甲府工業高校卓球部通信

目標：愛媛インターハイベスト16

卯月（うづき）

【今回の言葉】

【心の免疫力を上げるのも腸内細菌次第である】

引用文献『もしも、私が「ガン」になったら』

（著）藤田紘一郎

解 説	<p>免疫力の70%は腸からつくられていますが、残りの30%は内分泌物や神経系の刺激によるものです。簡単にいってしまえば、心の状態が免疫力の30%を決めているのです。腸と脳、そして腸と心はつながっています。腸で消化吸収したものが、脳細胞を働かせる材料となり、心を豊かにするエネルギーを生み出すのです。</p> <p>食事と心の状態が大事なことが分かりました。</p>
-----	---

練習再開《3月26日(土)～》



塚田先生送別会《3月27日（日）》



今後の予定	5月11日（水）・12日（木）	高校総体・関東予選（団体）
	5月14日（土）・15日（日）	関東予選（個人）

編集後記	<p>副顧問の塚田先生が異動になってしまいました。事務仕事やDVD作成等、裏方の仕事を精力的にやって頂き非常に助かりました。これからも卓球には携わってくれますが、甲府工業卓球部を応援してくれる1人として見守ってほしいと思います。</p>
------	--