

福祉委員

No.67
令和4年
10月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日を横に倒すと  となり、目と眉毛の形に見えることが由来だと言われています。

この機会に、目の健康を考えて、目をいたわる生活を心がけてみませんか。

～疲れ目チェック～

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れていると感じる | <input type="checkbox"/> 目が乾いていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかすむ |
| <input type="checkbox"/> 視力が低下してきた | <input type="checkbox"/> ものが見えにくくなってきた |
| <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい | |

※1つでもチェックがつけば要注意



目の疲れを防ぐために

◇目を休ませる

- スマホやテレビを見るときは、1時間おきに10分程度休憩をとる
- 少しの時間でも瞼を閉じる
- ゆっくりまばたきを繰り返すなど、目のストレッチをする
- 十分な睡眠をとる



◇目に優しい食事をする

- アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、DHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ など



情報

赤い羽根共同募金が 今年も始まります！

10月1日より、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。
赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心してくらするまちづくりのために、
地域の福祉活動を支援する募金です。



皆さまのご支援とご協力を
よろしくお願いいたします。

宇部市で集まった募金の約70%は、
宇部市で上記のような(一例)地域福
祉のために使われています。
残りの約30%は山口県内での福祉
団体への助成や災害のために使われ
ています。

脳トレおまけ

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

♪下の「ことわざ」の()に当てはまる動物の名前を答えましょう♪

- ① 虎の威を借る()
- ② ()の耳に念仏
- ③ 井の中の()大海を知らず
- ④ ()の甲より年の功

- ⑤ ()も歩けば棒に当たる
- ⑥ ()に小判
- ⑦ ()百まで踊り忘れず
- ⑧ 大山鳴動して()一匹

答え:①きつね ②うま ③かわず ④かめ ⑤いぬ ⑥ねこ ⑦すずめ ⑧ねずみ