

福祉委員

No.57
令和3年
12月号



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」

だより

福祉委員

健康

免疫力アップで病気に負けないカラダづくりを！

新型コロナウイルスは、多くの人の生活を一変させました。外出の自粛による体力の低下や、人とのコミュニケーションの機会が減って気持ちが塞ぎ込んでしまうなど、**心身の不調が免疫力の低下**を招きます。免疫力を高めて、病気に負けないカラダづくりをしましょう！

免疫力を高める生活習慣 ＊生活の中に無理なく取り入れられ、継続できることが大切！

適度な運動

お勧めは3密を回避でき、気軽に始められるウォーキングです。軽く息がはずむ程度の強度で30分を目標に取り組みましょう。無理せず短時間から始めてもOK



栄養のとれた食事

肉、魚、卵等に含まれるたんぱく質は、筋肉や骨、肌などの組織を作り、免疫細胞の材料にもなります。緑黄色野菜に含まれるビタミン類、特にビタミンAは細菌やウイルスをやっつける働きを増強します



質の高い睡眠

睡眠には、疲労の回復のほか、免疫細胞の修復やストレスの解消が期待できます。寝る前に温かい飲み物を飲むなどして、リラックスして過ごすことで質の高い睡眠に繋がります



身体を温める

体温を上げるために、湯船に肩までしっかり浸かりましょう。38~40度のお湯に10分程度がお勧めです



情報提供：宇部市健康増進課

赤い羽根共同募金が 今年も始まりました！



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した。
赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心してらせ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。



脳トレおまけ

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

♪下の「ことわざ」の（ ）に当てはまる言葉はなんでしょう♪

- | | |
|-----------------|------------------|
| ① 好きこそ物の（ ）なれ。 | ⑤ 青菜に（ ）。 |
| ② 月に叢雲、花に（ ）。 | ⑥ 可愛い子には（ ）をさせよ。 |
| ③ （ ）は口ほどに物を言う。 | ⑦ 恩を（ ）でかえす。 |
| ④ 帯に短し、（ ）に長し。 | ⑧ 火中の（ ）を拾う。 |

答え:①上手 ②風 ③目 ④たすき ⑤塩 ⑥旅 ⑦仇(あだ) ⑧栗

発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391