

福祉委員

No.81
令和5年
12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

免疫力をアップして元気に過ごしましょう！

寒くて乾燥する時期は、ウイルスに感染しやすくなります。

1人1人が感染しない・させないよう気をつけて、元気に過ごしましょう。



良質な睡眠

●個人差はありますが、必要な睡眠時間は、6～8時間くらい。

「日中眠くなる」、
「熟眠感がない」場合は
眠りの質がよくないサイン。
意識的に生活リズムを整え、
質の高い眠りの心掛けを。



適度な運動

運動不足になっていませんか？
なるべく毎日、身体を動かすことが大切。

●日常生活に取り入れてみる！
・散歩や買い物などで歩く時間を増やす(まずは+10分から)
・座りっぱなしを避け、30分に1回は立ち上がってストレッチ



バランスのよい食事

●主食・主菜・副菜を組み合わせることで、身体に必要な栄養をバランスよく摂ることが可能。

●旬の野菜を食べる！

メリット

- ・安価になりやすい
- ・うまみが多くおいしい
- ・栄養価がたっぷり

冬が旬のおすすめ野菜

■長ネギ：スープや鍋物に！しょうがや梅干し、
レモンとあわせると風邪予防に。

■白菜：鍋物に！スープごと食べるのがおすすめ。

■れんこん：煮物など。カブや大根と一緒に摂ると効果的。

■大根：サラダやおろして薬味など生食がおすすめ。

■小松菜：おひたしや炒め物など、
さっと火を通して食感を活かしましょう。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

【対象者】65歳以上及び60～64歳の障害手帳1級程度の方

【自己負担額】

1,490円（生活保護受給者は無料）

【実施期間】令和6年2月29日まで
※接種後、抗体がつくのに2～3週間かかります。インフルエンザ流行中！

早めの予防接種を！

情報提供：宇部市健康増進課

【お問い合わせ】宇部市保健センター（TEL:31-1777）まで

おとな(概ね15歳以上)の

救急医療 電話相談



7 1 1 9

IP電話、ひかり電話など
#7119が利用できない場合は

083-921-7119

相談時間 毎日24時間

看護師等が、
病気やけがの症状を把握し、
緊急性や応急手当の方法、
適切な医療機関などについて、
電話でアドバイスします。

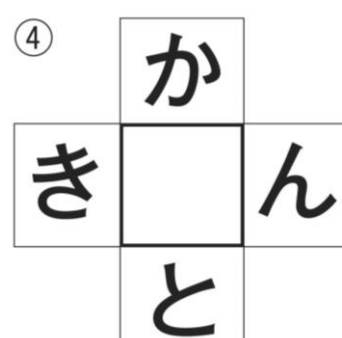
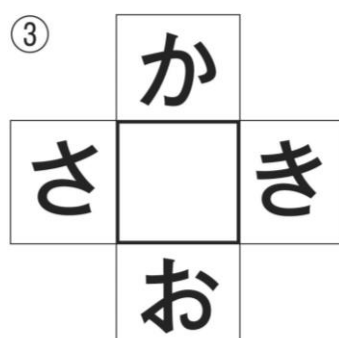
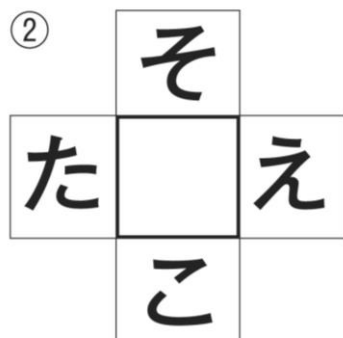
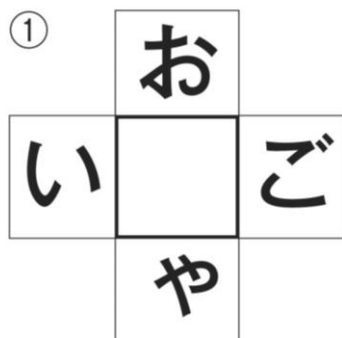


緊急・重症の場合は、迷わず119番してください

脳トレおまけ

真ん中の枠に共通する「ひらがな」を埋めましょう

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



答え ① ち ② う ③ つ ④ ぶ