

地域包括支援センターだより ^{12号} 2022.02.発行



マスクをしよう



消毒しよう

免疫力アップ!

感染症予防には、バランスの良い食事と十分な

睡眠、疲れやストレスを溜めないようにして、免疫力を高めておくことも重要です。また、うがい・手洗い、マスクにより外からのウィルスの侵入を防ぐことも大切です。平日頃から免疫力を高める食べ物を積極的にとり、元気にこの冬を乗り切ってください。

♥免疫力をアップさせる食品♥

◆緑茶・ココア・赤ワイン



含まれているポリフェノールが白血球の働きを高める



◆きのこ類（しいたけ・しめじ・えのき…）

β-グルカンが免疫力を強化する

◆かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー

β-カロテンを豊富に含みリンパ球の機能を高める





セルフケア 健康は自分で守る

★介護予防教室のご案内

コロナ禍で運動不足が気になる昨今、加齢にともなって起こる体の痛みでお悩みの方も増加しています。「年齢のせいだから仕方ない」と諦めていませんか？
痛みの原因を知り、緩和する方法がわかれば、自宅でも無理なく予防することが可能です。自分で自分の体を整えてみませんか♪

日時：令和4年3月1日(火)10時～11時30分



場所：ふれあいセンター ホール

講師：やの たけとし 矢野 剛敏 氏

対象：70歳以上の町内在住者

定員：10名(送迎無)

締切：令和4年2月14日(月)

★新型コロナウイルス感染者増加等で急遽中止する場合があります。

★参加者全員のマスク着用・検温・消毒にご協力をお願いいたします。

茨城県猿島郡五霞町大字江川 3201

五霞町福祉センター「ひばいの里」内

五霞町地域包括支援センター

電話 0280-84-0765 FAX 0280-84-3887