

# まごころ

## 第60号 中央地区社協だより

発行 中央地区社会福祉協議会  
 事務局 鎌ケ谷市富岡1-1-3  
 きらり鎌ケ谷市民会館3F  
 電話 (047) 442-5145  
 F A X (047) 442-5145  
 編集 広報啓発委員会



浅沼美那子先生

中央公民館（集会室）に於いて、インストラクターの浅沼先生をお迎えして、開催されました。コロナ禍の影響で二部制で開催。一部（19名）二部（18名）健康に興味のある方が参加されました。室内で椅子を使って股関節を主体に肩甲骨、足腰の関節ストレッチなどを行いました。衰えを感じる筋肉の運動に、水分の補給をして、約1時間を楽しく過ごしました。

普段から体を動かす習慣を心掛けましょう。



明るい毎日を過ごすための  
**健康長寿体操教室**

令和3年12月2日 在宅福祉委員会

**豆・知・識**

毛細血管の総長は地球の2周半あり、全身の9割以上を占めています。

老廃物を静脈へと送る重要な役割をしています。毛細血管が衰えると栄養や水分が外に漏れだし血流が滞り、むくみや冷えなどで体の不調の原因になります。毛細血管を元気にする事が

### ※健康の第一歩です

### 中央地区体操教室日程

- 4月22日(金) 楽々体操クラブ 9時30分～11時30分
- 5月19日(木) 健康長寿体操教室 //
- 6月16日(木) 楽々体操クラブ //
- 9月16日(金) 楽々体操クラブ //

☆楽々体操クラブ  
 申し込み・問い合わせ 鎌ケ谷市役所 健康増進課  
 中央地区担当保健師  
 ☎047-445-1405

☆健康長寿体操教室  
 申し込み・問い合わせ 中央地区社会福祉協議会  
 ☎047-442-5145

※コロナ禍の影響で中止になる事があります。



# 茶話会

## ふれあい交流委員会

令和3年11月18日(参加人数46名)

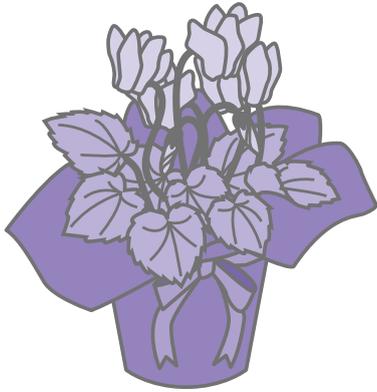
ラジオ体操で体と心をリラックスして、ゴルフ  
パターゲームを行いました。

その後は、コロナ禍での自粛期間中、へどの様に  
過ごされていたか」などのおしゃべりタイム。  
《きらり体操している、毎日歩いている、  
詐欺の電話が多いので気を付けよう》  
などの、お話がありました。

「明日があるさ」を、全員で歌い今回の茶話会は、  
お開きとなりました。

皆さん久しぶりの集まり、元気そうなお顔を会  
えて楽しい時間を過ごしました。

次回予定 ★ 5月25日(水)



# 鎌ヶ谷中学校

## JRCより

### アルミ缶 ペットボトル キャップ回収

鎌ヶ谷中学校JRC委員会では、アルミ缶と、  
ペットボトルのキャップを回収しています。

アルミ缶は、車イスの寄付へ、ペットボトル  
キャップは約860個で一人分のワクチンとな  
ります。

世界中の貧しい人や難民の方へ届ける事が出来  
ます。

★ 鎌ヶ谷中学校駐車場の入り口に

随時回収ボックスを設置しています。

☆ 皆様のご協力をお願い致します。

※ アルミ缶は洗ってつぶさないで下さい。

アルミ缶回収.協力  
よろしくをお願いします!



鎌ヶ谷中学校JRC委員会

# ふれあいサロン 再開

11月25日(木)・12月23日(木)

コロナ禍で開催を中止していた「ふれあいサロン」が再開されました。参加者も久しぶりの再開に、ハンカチタオルのアート作りや、脳トレ、川柳などを楽しみました。

写真は、各日の会場の様子です。参加の方々とハンカチアートでウサギと犬を作りました。ちいさなお子さんも見えてなごやかな雰囲気のひとつでした。



## ふれあい川柳

参加者の作品

コロナ禍で 出不精たつぷり 身についた  
これからの 出鼻をくじく オミクロン  
さむいよる 冬至・南瓜(なんきん) 風邪退散  
サロンかい うさぎづくりでつかれたな  
今来ても 忘れてしまう 私です  
鎌ヶ谷に 来てくれるかな ビッグボス  
朝起きて コロナ、コロナで 日が暮れる  
サロンかい みんなそろって ボケ防止  
家計簿は ポイント使い 知らん顔  
毎日を 痛いという字 連れて生き

### ★ふれあいサロンのお知らせ

■日時・5月26日(木)

■日時・6月23日(木)

■日時・7月28日(木)

■日時・8月25日(木)

■日時・9月22日(木)

■時間 10時～11時30分。

■場所 きらり鎌ヶ谷市民会館学

習室1で開催予定です。

■利用料 1000円です。

お気軽にお申し込みください。

申し込み、お問い合わせは

☎442-5145

※コロナ禍のため、開催が中止になることがあります。

車いす あります

ご利用ください

## お知らせ



問い合わせ先  
中央地区社会福祉協議会  
TEL 047-442-5145  
(火～土) 9時から16時

# 【免疫力をアップして感染症から身を守ろう】



新型コロナウイルス感染症流行の真ただ中ですが、風邪をひく、胃腸炎が流行するなど、私たちの周りには常にたくさんのウイルスや細菌が存在しています。また、春は一年の中で最も人が異動する時期でもあるので人から人へと感染が起りやすくなります。そこで免疫力を高め、感染症を予防するためのポイントは次のとおりです。出来ることから始めましょう！

## 【食事】

1 腸に良い食品を取り入れよう (例 ヨーグルト・納豆・キノコ類・海藻など)  
小腸と大腸からなる腸管には、免疫の働きを司る免疫細胞が多く集まっているので腸内の環境をよくすることで、免疫力を高めることができます。

2 よく噛んで食べよう

唾液はウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事のときはよく噛みましょう。

3 食事は楽しんでとろう

免疫力アップのために好きなものをおいしく、楽しく食べることが大切です。

## 【運動】

極度に激しい運動は控えましょう

免疫力アップを目的とする場合、疲れすぎない程度の運動が効果的です。ウォーキングや筋力トレーニングなど自分に合ったメニューを毎日続けましょう。

## 【休養】

一日を通して睡眠の質を改善する習慣を身につけましょう。

〈朝〉毎日の起床時間をそろえましょう。起きたら朝日を浴びましょう。

〈昼〉寝不足を解消するための一五分程度の昼寝を適宜とり入れましょう。日中は活動的に過ごしましょう。

〈夜〉スマートフォンは寝る二時間前には閉じましょう。眠くなったら床に入りましょう。

「お手軽腹式呼吸」腹式呼吸は簡単に行えるリラクゼーション方法です。

(一) 三秒かけて口から息を吐き切る。

(二) 三秒でお腹を膨らませるように意識して、鼻から息を吸う。(一)と(二)を繰り返す。

鎌ヶ谷市役所健康増進課 中央地区担当保健師 石原・三田

## 見守りパトロール

中央地区社協では4つの委員会が、交代で児童の下校時刻に合わせ見守り活動をしています。

在宅福祉委員会

ふれあい交流委員会



### \*編集後記\*

長い間「まごころ」を発行できない状態でしたので、今回はお待たせしましたという気持ちです。ただお知らせする内容も各委員会の行事も中止になることが多くありました。

一日も早く通常の生活に戻れますように、それまではマスク、手洗い、換気、換気、換気を付けていきたいと思っております。

中央地区社協への申し込み、問い合わせは

☎047-442-5145