



本田店長(ほっとサロン代表)より



「不要不急」とは何じゃ

あけまして、おめでとう。皆さん お正月は穏やかに過ごしてましたか？

コロナさんが、まだ大暴れして緊急事態が出ました。「不要不急」の中で泳がせてもらっている私たちに、「不要不急」の言葉がいやに目につき 穏やかな気持ちが萎えてきます。

新聞の広告欄にこんな言葉が目につきました。

明日を変える言葉：自信を持つとより自信を無くさないように、不幸せな時は自分を責めず、幸せな時は当たり前前に感謝しよう そして一番大切な人を大切に、誰にも遠慮せず自分が幸せになるように

阪神淡路大震災から 二十六年 災害は忘れた頃にやってくる。

また新たに、身の回りを考えたいですネ。



コロナ も～う たくさん

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

体調を崩しやすい時期になってきました。緊急事態宣言が発令され予断の許さない状況が続いています。心も身体も元気を保ちながら過ごしたいですね。



ワンポイント！ミニ講座

特別養護老人ホーム夢の郷 管理栄養士 渡辺



コロナに負けないで元気に過ごそう！「免疫力を高める栄養の力」



新型コロナウイルスが蔓延し、早1年になろうとしています。治療薬や予防接種が普及するようになってきましたが、まだまだ完全に普及するには時間が掛かり基礎体力や免疫に依存してしまっています。自分で自分の身を守るためにも、人に感染をさせないためにも免疫力を高めていきましょう。

～低栄養による発症リスクの増大、過栄養による重症化リスクの増大～

日本に比べ欧米諸国の致死率が高い理由の1つに挙げられているのが国民の肥満度です。貧困などにより低栄養であると免疫力の低下に伴い発症頻度が高まり合併症も多発しています。また、肥満であると生活習慣病などの持病を持っている方も多く、持病の悪化をはじめ重症化リスクが高まり入院期間の長期化などの医療現場を逼迫させる要因ともなるようです。このことから痩せすぎや太りすぎは免疫機能に大きな影響があるため体重管理を行うことがまずは第一の感染予防対策となります。

～注目される栄養素～

・たんぱく質

体の組織を形成するのに必要なたんぱく質は減ってしまうと免疫機能が低下してしまいます。甘い菓子パンや脂っこいファストフードなどで食事を済ませていることが多いとエネルギーは摂取出来ても、たんぱく質は摂取出来ません。魚や肉、卵などの動物性食品には良質なたんぱく質が含まれているので積極的に摂取しましょう。



・ビタミンD

ビタミンDは骨の代謝に必要であるとともに、免疫機能の産生にも役立っています。まだまだ研究段階ではありますが、コロナ重症患者はビタミンD不足が多かったとの報告があるほど注目されている栄養素です。秋刀魚や鰯などの魚類やきのこに含まれていますが、日光に当たるだけでも体内で生成することができます。1日に数分でも良いので日光浴をするようにしましょう。

・乳酸菌

コロナの症状で腹痛や下痢も報告されています。これはウイルスが腸内まで侵入できるということです。腸内細菌はウイルスが腸管に定着するのを防いだり、免疫機能を活性化するなど生体防御にとっても重要な役割を果たしています。腸内細菌のバランスを保つために乳製品や乳酸菌飲料を食事に取り入れることで腸内環境が良くなり全身の免疫力のアップに繋がります。



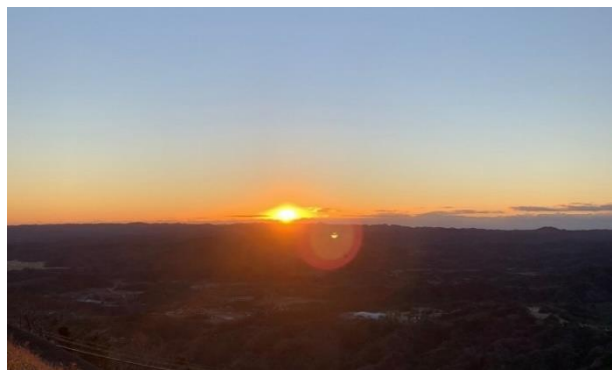
コロナウイルスだけでなく風邪やインフルエンザの予防の観点からも栄養の力は見直されています。免疫力を高めウイルスに負けない体作りをしていきましょう。

クリスマス塗り絵ありがとうございました！

前月号に掲載した塗り絵は、老若男女問わず、かわいい塗り絵をたくさんご提供いただきました！ありがとうございました。
いただいた塗り絵は、公民館のロビーに展示していますので、ご覧ください！



お散歩スポットのご紹介！



写真は鹿野山九十九谷展望公園からの日の出です。公園からは、高宕山など上総丘陵が幾重にも連なる山並みの風景を眼下に一望することができます。気象条件によっては雲海を観ることができるそうです。

君津市の次世代に伝えたい20世紀遺産及び、千葉県眺望百景にも登録されています。

みなさんもドライブにいかがでしょうか？

【鹿野山九十九谷展望公園】
千葉県君津市鹿野山東天峪 119-1
(周南公民館から車で20分程度)



スタッフからのメッセージ



少人数でのミニほっとサロンの様子

12月のミニほっとサロンは、マスクケースを作ったり、クリスマスのぬり絵を塗りながら、のんびりお喋りができました。

始まる前は、ソーシャルディスタンスのため人との距離が遠いことなど寂しく思っていました。でも、みなさまの温かいお声かけのおかげで、いつも通りあったかい時間が過ごせました。ご参加して頂いたみなさん、ありがとうございました。こうして少しずつ、いつも通りが戻ってくるのがとっても嬉しいです。また開催できる日を、楽しみにしています♪

スタッフ 大(清)

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！