



本田店長(ほっとサロン代表)より

「外に出よう！」

皆さんどうしてますか？
新型コロナに支配されて、約一年です。しかしワクチンの接種ももうすぐです。

「三寒四温」温かい日と寒い日が交互にやってくるこの季節、梅や桃の花が満開です。河津桜も仲間にと咲き誇っています。

立春が過ぎると木々の芽吹きや鳥たちの活動も活発になりました。私たちが芽吹いてください。「ほら！春があなたのすぐ傍に来てますよ！」と土の中からモグラが叫んでいます。

外に出ましょう！



少しずつ暖かい日も増えてきて、春の訪れを感じるようになってきました。早い樹木だと花を咲かせつつありますね。

心と身体の健康を保つためにも、暖かい日には近所を少し散歩してみるのも良いかもしれませんね。

ワンポイント！ミニ講座



シニアのための「コロナ禍」に負けない身体づくり

君津市 健康づくり課

新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出が減り、自宅で過ごす時間が長くなったことで体力や気力の低下が心配されています。この状態（フレイル状態）を少しでも回避できるよう、地域で支え合いコロナ禍を乗り越えましょう！！

【自宅での過ごし方】

- 早寝、早起きを実行し規則正しい生活をしましょう。朝、起きたら、たっぷり朝日を浴びましょう。（体内時計が調整され、睡眠が安定しやすくなります。）
- ストレッチなどを取入れ、身体を動かすよう心がけましょう。家事も積極的にこなしましょう。
- ちょっとした声掛けや電話・メール・手紙等活用して、ご近所や友人、家族とのこれまでのつながりを大切にしましょう。
- 小さくても趣味や生きがい、楽しみを見つけ毎日を過ごしましょう。



【食生活・口腔ケアのポイント】

- 1日3食バランスの良い食事をとり、免疫力を維持しましょう。
- 「毎食後」「寝る前」に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう。感染症予防にも有効です。
- 「パタカラ体操」を毎日行い、お口周りの筋肉を保ちましょう。

パタカラ体操 ～お口の体操～

- 食事の前に行うと、むせ予防などに効果的です！
- 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ 10回×2～3セット発声しましょう

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



身近な自然を感じに・・・
周南公民館の裏山を散歩してみませんか？

みなさんは周南公民館に裏山があることをご存知でしょうか？

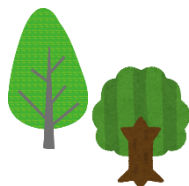
自然に親しみ住民の憩いの場として活用できるように開放しています。1周15分程度の遊歩道が整備され、樹木や植物、昆虫などの観察が楽しめます。

周南公民館のHPでは、遊歩道にある樹木の紹介や活動プログラムを公開していますのでご利用ください！

ちょっとしたお散歩に訪れてみませんか？



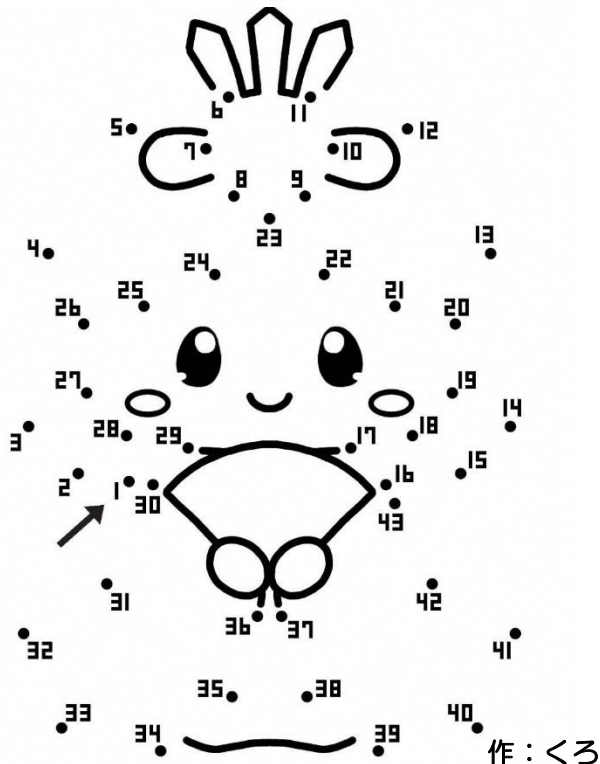
裏山に建てられている南山荘



裏山紹介 HP

クワのてんつなぎ

1番から順番に線をつないでみてね



スタッフのつばやき 「モズのはやにえ（早贄）」

先日、玄関の正面に植えてあるあじさいの中に、何やら黒いものを見つけた。なんだろう？と顔を近づけてみると、瀕死状態のゴキブリが剪定した枝の先に引っかかっていた。

驚きつつも、まじまじと観察してしまった。この寒いのになぜだろうと不思議に思い、この話を母に話した。

すると母は、モズの仕業ではないかと答えた。モズのはやにえだ。真実はわからないが、初めて見る（おそらく）モズのはやにえに感動した。それと同時に、どうせならゴキブリではない方が良かったな、と思うのだった。



スタッフ 鶴（亜）

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！