本田店長(ほっとサロン代表)より

10月

「中秋の十五夜お月さん」

日本の政治も変わったとたんコロナ感染者が激減してきた。これは本物か？

コロナワクチン接種が大きな要因だと思うが、まだまだ安心はできない、今やウィズコロナの新しい時代が・・・。そうです、今からはコロナと遊んで楽に生活できる方法をみんなで考えよう。

ほっとサロンを中断して二年余り、ストレスも頂点に、心も、体も萎えてきた感じだ。これからそれが巻き返せるかが問題だ。

今年の中秋の名月は九月二十一日だった。六手の川土手ですすきを採り、花瓶に活けて、お月さんを待ち構えていた。

太陽が隠れ夜のとばりが始まる寸前、いつもより大きなお月さんが宮下公園の頭上に現れた。

月見る月は多けれど、月見る月は、この月の月

詠人不知

ワンポイント！ミニ講座

「コロナ禍の認知症～新型コロナウイルス感染症と認知症予防～(その2)」

千葉県認知症コーディネーター　林　英一

緊急事態宣言が解除されました。新型コロナウイルス感染症の感染者数も全国的に減少傾向にあります。制限も段階的に緩和され、コロナ禍前の日常生活に徐々に戻りつつありますが、まだまだ油断は禁物です。

今月のワンポイントミニ講座は、前回に引き続き「コロナ禍の認知症」をテーマに取り上げていきたいと思います。

～新型コロナウイルス感染症と認知症～

新型コロナウイルスの感染予防に気をつけながらの生活が続き、外出を控えがちの方も多くいらっしゃると思います。

暮らしの変化は私たちにストレスという形で大きな影響を与えることがわかっています。ストレスが解消されないままだと、からだやこころに不調が続いてしまうという悪循環に陥ってしまいます。

最近どれくらい身体を動かしているか、確認してみましょう

質問１　あなたが最近行っていることに「☑」をつけてください。

□新聞を取りに行く
□洗濯物を干す
□布団を干す
□草刈りをする
□買い物に行く
□孫の世話をする
□電車に乗る
□ゴルフ（の素振り）をする
□オンラインを利用して運動する
□ご飯を作る
□雑巾掛けをする
□階段の昇り降りをする
□仏壇参りをする
□散歩する
□ペットに餌をやる
□バスに乗る
□茶碗を洗う
□風呂掃除をする
□読経する
□自転車に乗る
□釣りをする
□ラジオ（テレビ）体操をする
□マシンを使ったトレーニングをする
□掃除機をかける
□トイレ掃除をする
□草花に水をやる
□神棚参りをする
□近所の人に挨拶する
□最寄りの駅まで歩く
□ランニングをする

裏面に続きます。

質問２　質問１以外で、あなたが最近していることを教えてください。

・ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

確認ありがとうございました。毎日、頑張っていらっしゃいますね。「☑」を付けた活動をこれからも続けてください。

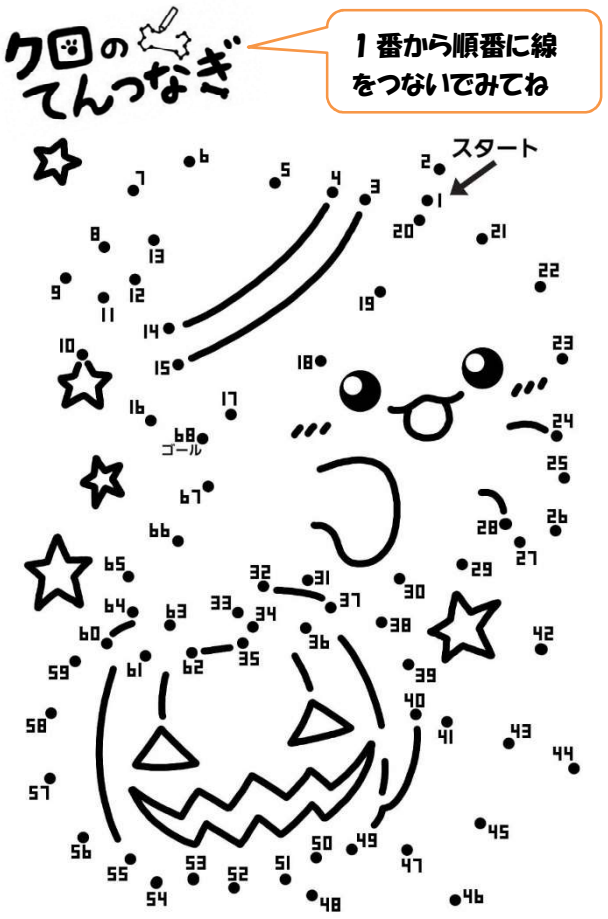
定期的な運動、日常生活で体を動かす活動は、認知症予防に効果があると言われています。

質問で「☑」をつけていただいたのは、「日常生活で体を動かす活動」です。

コロナ禍で体を動かすために工夫されていることはありますか？

「あなたの工夫」をぜひ、お聞かせください。

これからもどうぞ、お元気で！



～スタッフのつぶやき～

今年の我が家の畑は、ピーマンとミニトマトが豊作だった。

鈴なりにどんどん実るミニトマトは東京の姉に送り、ピーマンは毎日食卓に並んだ。秋になり、緑だったピーマンはきれいな赤へ。赤くなってしまうとなんとなく敬遠していたけれど、調べてみると赤い方が栄養価は高いそうで、ビタミンＣとβカロテンは緑のピーマンの倍以上！

ただ、収穫するまで日にちがかかり、収穫してからも日持ちしないため、市場に出回ることが少ないようだ。ビタミンＣが多いとなると取り入れない理由はない。美白な肌を手に入れるため、今日も赤ピーマンを食べ続ける。

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、お待ちしています。

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、お手紙お待ちしています。

【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しらせ致します！