

寄り合い処通信 第7号

発行日 令和 3年 9月10日

9月に入り、涼しいと感じる日も増えてきました。
季節の変わり目となり体調を崩しやすくなる時期です。
また緊急事態宣言も延長となり、まだまだ外出が難しいですが、こんな時こそ、免疫力を高めて、風邪もコロナも吹き飛ばしましょう！
自宅でできる免疫力を高める方法をいくつかご紹介します。

1. 「免疫」ってなに？

免疫は細菌やウイルスから体を守ってくれます。



免疫力が下がると病気にかかりやすい



免疫力が上がると病気にも負けない！！



2. 「免疫力」を高めるには？

① バランス良い食事をする
ゆっくりよく噛んで食べる



② 身体を暖める
38℃のお風呂でゆっくり。
血流を良くし、体を温める



③ 質の良い睡眠を
睡眠の2～3時間前に入浴
すると寝つきが良くなります



④ 適度な運動をする
座っての体操や、散歩など
無理のない程度に



⑤ 声に出して笑う
前向きな気持ちに



⑥ 深呼吸をする
リラックス効果もあります



ちょっとひと息



いつでも、どこでも、“深呼吸”

①

鼻から

ゆっくり4秒かけて

息を吸って

1 2 3 4



②

口から

ゆっくり6秒かけて

息を吐きます

1 2 3 4 5 6

みんなで 脳トレチャレンジ

1 早口言葉

- ①隣の客はよく柿食う客だ
- ②坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- ③隣の竹垣に竹立てかけたのは、
竹立てたかったから竹立てかけた
- ④除雪車除雪作業中

社協からのお知らせ



8月17日より新しく寄り合い処の担当になりました。大澤と申します。よろしくお願いたします。何かあれば大澤までご連絡ください！

富士宮市社会福祉協議会
地域ささえあい係
☎：22-0054

2 ことわざ

- ①□□3年□8年
- ②□□□には福来る
- ③青天の□□
- ④□□こそものの上手なれ
- ⑤□□猫を噛む
- ⑥□□去ってまた□□
- ⑦柳の下にいつも□□はおらぬ
- ⑧□も積もれば□となる

♪答え合わせ♪

- ①桃栗3年柿8年
- ②笑う門には福来る
- ③青天の霹靂
- ④好きこそものの上手なれ
- ⑤窮鼠猫を噛む
- ⑥一難去ってまた一難
- ⑦柳の下にいつも泥鰌はおらぬ
- ⑧塵も積もれば山となる



大澤

鴨狩

稲葉