

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

NPO法人エンパワメント輝き

## 寒さをうまく乗りきろう

「寒」の時期をむかえ、寒さも本番の季節です👤

今シーズンは、冬のはじめに真冬日があって番くるわせな寒さの到来もありましたね。

この寒さによってもたらされる、季節感を味わうこともできます♪

例えば、「寒干し大根」や「凍みとうふ」です。外の寒気にふれることで、ギュッとちぢこまってしまいます。そこに日光が当たると水分が外に出ていく。このくりかえしでうま味がグッと深まります。さらに調理で、ダシや野菜のうまみを吸収しておいしい季節の一皿となります♪そのほかにも、虫のいないこの時期には虫のつきやすい衣類や粉類を「冷たい空気にあてることで長持ちさせることができる」といわれています。外に出る機会が少ない冬場、衣類のお手入れしてみるのも良いかもしれませんね☆

## お口のケアも欠かさずに！

### はみがき忘れずに！

毎食後、とくに寝るまえにしっかりハミガキしましょう。舌の掃除も口の中の清潔を保ちます。こまめにうがいすることも良いですね

### 義歯の手入れはていねいに！

お口から必ずはずして、専用のブラシや洗浄剤を使って、ていねいに洗いましょう。定期的にブラシを新しいものに交換して清潔を保ちましょう。

### 口を動かすことも大切です！

お口の体操や舌の体操をすることで、ムセにくくなると言われています。笑うこともお口だけでなくからだ全体の血のめぐりが良くなるのでおすすめです♪

### 新型コロナウイルス

## 感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

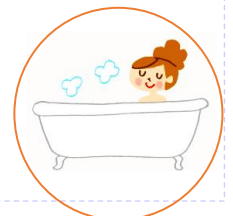


## 体温をあげることも 免疫力アップには効果的

「3つのくびをあたためる😊」

首・手首・足首をあたためることで、あったかく過ごせるといわれています。マフラーや手袋・レッグウォーマーなどを使用すると良いですね♪

入浴してしっかり体をあたためて就寝すると良いですね♪



# いきいき百歳体操実施会場一覧



## ●月曜日●

- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 戸類家生活改善センター
- 10:00 大谷地区センター
- 10:00 四区地区センター
- 11:00 滝沢伝統芸能伝習施設
- 11:00 苗代沢地区センター

## ●火曜日●

- 9:30 エンパワメント輝き
- 10:00 ★小規模多機能ホームくじひら
- 13:00 城内林業センター
- 13:30 小路合農村技術伝承館
- 14:00 ★種市病院
- 14:00 りぼん（個人宅）

## ●水曜日●

- 9:00 ★緑町地区センター
- 9:30 鹿糠地区センター
- 10:00 種市地域包括支援センター
- 10:00 ★中野生活改善センター
- 13:30 種市しいたけ推進センター（横手）
- 13:30 ★帯島農村センター

## ●木曜日●

- 10:00 八木南町地区センター
- 10:00 平内公民館
- 10:00 大野保健センター
- 10:00 旧大野第二中学校
- 11:00 宿戸農漁村センター
- 13:00 弥栄地区センター
- 13:30 小橋公民館

## ●金曜日●

- 9:00 住吉町地区センター
- 9:00 有家地区センター
- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 玉川地区センター
- 10:00 緑ヶ丘コミュニティー会館
- 10:00 四区地区センター
- 14:00 はまぎくの会（個人宅）

## ●土曜日●

- 9:00 戸類家生活改善センター

## ●日曜日●

- 10:00 柏木畑コミュニティセンター

（★令和2年度からスタートした会場）

## いきいき百歳体操 実施会場随時募集中

◎体操に必要なDVDとオモリは無料で貸し出ししています。

◎出張体験をご希望の方

（3人以上のグループ）は、お問合せください！

### ★お問合せ先★

洋野町種市地域包括支援センター ☎ 69-1966

洋野町大野地域包括支援センター ☎ 77-3755

NPO法人エンパワメント輝き ☎ 66-8321

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。