

かいごよぼうにイイコトしんぶん

2020.12.発行

令和2年度 No.4

NPO法人エンパワメント輝き

季節の変わり目を乗りきりましょう！

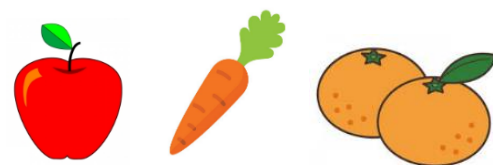
免疫力の低下にご注意！

寒くなってきました。体温が低下すると免疫力が下がってしまいます。カゼをひきやすくなったり、体調不良をおこしやすくなってしまいます。ちょっとした工夫で、免疫力をアップして健康な毎日をおくりましょう！
暖かくして過ごしましょう！



◆ビタミンをとりましょう。

体の機能をととのえるためにはビタミンが必要です。ビタミンを多く含む新鮮な野菜や果物などを食べましょう。



◆からだを温めましょう。

お部屋を暖かくしたり、あたたかい飲み物やネギ・しょうがなど、からだがあたまるものを食べるなど体温をあげる工夫をしていきましょう。
また、運動をすると体が温まりますので、継続した運動習慣を身につけましょう。



◆腸の良い菌を増やしましょう。

腸の健康は毎日の体調に大きく関わります。発酵食品や食物繊維が含まれる根菜類やきのこ類を積極的に摂りましょう！便秘をすると悪い菌が増えやすくなってしまいますので解消する努力をしましょう！



うつされない

うつさないための

新型コロナウイルス対策のための新しいスタイルでの活動できてますか？

ひきつづき、手洗い・うがい・マスクの着用・ソーシャルディスタンスを徹底しましょう！
寒い中で、換気をしながらの活動をしていくために、上着など衣類で調節しましょう。
バランスのとれた食事をとることやしっかり睡眠をとること、こまめに体を動かすなど運動をして体力づくりを継続していくように心がけましょう♪
これから、寒さが厳しくなります。対策をしっかりして「安全で安心な活動」に取り組みましょう！

「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。



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
- 10:00 旧大野第二中学校
- 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
- 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をしています。

◆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