

2月度 各種事業案内 皆様のご参加お待ちしております。

		1 (火) AM10:00~ 葛尾いきいき 交流教室	2 (水) AM10:00~ 葛尾いきいき 交流教室	3 (木) PM1:30~ 葛尾ヨガ教室	4 (金) AM10:00~ 恵下越いきい き交流教室	5 (土)
6 (日)	7 (月)	8 (火) AM10:00~ 恵下越茶話会 AM9:00~ 葛尾いきいき 交流教室	9 (水) AM10:00~ 恵下越 すこやか 体操教室	10 (木) AM10:30~ 葛尾よらっし えカフェ	11 (金) 建国記念日	12 (土)
13 (日)	14 (月)	15 (火) AM10:00~ 恵下越お楽しみ サロン AM9:00~ 葛尾いきいき 交流教室	16 (水) AM10:30~ 恵下越よらっ しえカフェ PM2:00~ 葛尾すこやか 体操教室	17 (木)	18 (金) AM10:00~ 恵下越いきい き交流教室	19 (土)
20 (日)	21 (月)	22 (火) AM10:00~ 恵下越 すこやか 体操教室 AM9:00~ 葛尾いきいき 交流教室	23 (水) 天皇誕生日	24 (木) 老人クラブ ニュー スポーツ 大会	25 (金) AM10:00~ 恵下越いきい き交流教室	26 (土)
27 (日)	28 (月)					

※ 感染予防のため各種事業への参加はマスク着用の上お願いいたします。
 新型コロナウイルスの感染状況によっては急遽、中止にする場合もあります。
 ご不明な点は、お問い合わせ願います。

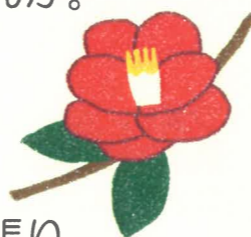
編集後記 これからも社協は皆さんのそばに

2月

毎日寒い日が続きます。皆さん体調を崩したりしていませんか。
 2月に入り寒い日が続き、雪が降る日も多くなりました。

雪が溶けたところにまた雪が降ることが多く、雪かきが大変ですね。今季の冬はラニーニャ現象という南米大陸沿岸の海水の温度が低いために起こる現象の影響で、北から張り出す寒気が強弱を繰り返します。それで雪が降って溶けた頃にまた強い寒気が張り出してきて雪になり、繰り返しになるそうです。

南米は日本からはとても遠いですが、南米大陸沿岸の海水温度の違いで日本の気象状況が大きく影響を受けるのが不思議な感じがしますが、大きな地球の中で人は生活しているのだなと感じる瞬間でもあります。



葛尾村社会福祉協議会広報誌

社協だより

発行：社会福祉法人 葛尾村社会福祉協議会
 〒979-1602
 福島県双葉郡葛尾村落合字菅ノ又6番地1
 電話0240-29-2020
 FAX0240-29-2048
 Email sphv3xg9@image.ocn.ne.jp
 ホームページ <http://katsurao-shakyo.or.jp>

令和3年度赤い羽根「共同募金」実績報告

昨年10月1日から行って参りました、赤い羽根「共同募金運動」の実績をご報告いたします。

令和3年度 赤い羽根共同募金実績

赤い羽根共同募金運動 実績額
 (各行政区・小中学校・個人募金等)

595,653円

地域歳末たすけあい募金運動 実績額

161,507円

合計 757,160円 皆さまのご協力ありがとうございました。



赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金 ご協力いただいた法人様一覧(順不同)

- かつらお胡蝶蘭 合同会社 様
- 葛尾創生電力 株式会社 様
- 金泉ニット 株式会社 様
- 株式会社 菅野建築店 様
- 吉田林業 株式会社 様
- 有限会社 松本石材建設 様
- 吉田運輸 有限会社 様
- よつば建設 株式会社 様
- 有限会社 松本木材店 様
- 一般社団法人 葛力創造舎 様
- 一般社団法人 葛尾むらづくり公社様

法人の皆さまのご協力ありがとうございました

感染症に負けない体づくり

〇免疫力を高める体づくり

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。体調管理に不安を感じる方が多いと思います。新型コロナウイルス感染症にかからないようにするためには、今まで通り「手洗い」、「正しいマスクの着用」、「人混みを避ける」など今までと同じ感染予防を実践していくことが大事です。

それに加えて感染症にかかりにくい体づくりを心がけることも大切です。

感染症から私たちの体を守ってくれるのが「免疫」です。免疫力が低下していると感染症にかかりやすくなります。

では、免疫力を高めるには、どの様なことを心がければよいのでしょうか。

免疫力は「栄養状態」によって支えられています。低栄養や筋肉量が減少している人は、ウイルスや細菌などの感染症に対する免疫力が低下していると言われています。

ここでは「栄養」の面から免疫力を高める体づくりを考えて見ます。

〇1日3食バランスの取れた食事を心がけましょう

自分の好きな物だけに偏ったバランスの悪い食事の摂取、もしくは朝ご飯を食べないなどで十分に食事量がとれないと、タンパク質やビタミンなどが不足し、免疫機能が低下してしまうことが知られています。

「主食：炭水化物」、「主菜：たんぱく質」、「副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維」をそろえて食事をすると多種類の食品をとることができ、栄養バランスを取りやすくなります。

- 主食：ご飯・パン・麺 炭水化物が体のエネルギー源として重要です。
- 主菜：魚・肉・卵・大豆 体の栄養の状態を保つのに必要なのがたんぱく質です。
- 副菜：野菜・きのこ・海藻・いも類 食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。
- その他：牛乳・乳製品（ヨーグルト等）や果物は1日1回程度を目安に。

〇免疫力を高める栄養素は・・・

- ビタミンA・D：体の制御に働く栄養素
- ビタミンC・E・B群や亜鉛：免疫力を高める栄養素

どんな食材に上記のビタミン等が含まれているのでしょうか

- ビタミンA：卵類・レバー・うなぎ・緑黄色野菜等
- ビタミンD：鮭・さんま・さば・きのこ類等
日光浴をするところでも作られます
- ビタミンC：野菜類・いも類・果物等
- ビタミンE：うなぎ・アボカド・かぼちゃ
ナッツ類等
- 亜鉛：牡蠣・レバー・ナッツ・チーズ など

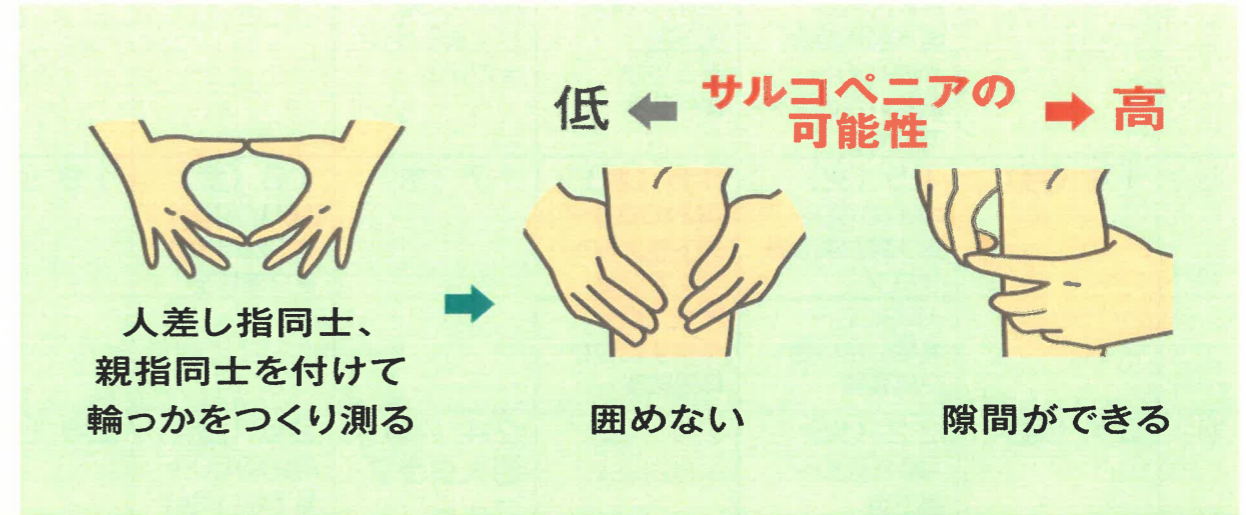


免疫力を高める栄養素はバランスよく食べることでしっかりとることが出来ます。外出が少なくなっていることにより、家庭で食事を楽しむ機会が増えていると思います。この機会に食生活を振り返り、規則正しくまんべんなく栄養素をとることを心がけてみませんか？

★かつらおのお宝★ 第28回目

サルコペニアについて

- ※サルコ(筋肉)ペニア(低下)・・・骨が弱くなる、筋肉が落ちることです。
- *サルコペニアを予防するためには、皆さんが普段からおこなっている散歩、お茶のみ、畑仕事、近隣との家の行き来など、楽しんで出来る介護予防を意識しながら生活をしてみましょう



お宝とは人と人とのつながりのことです。葛尾村では、暮らしの中にあるお宝の大切さを知っていただくことで、人と人が助け合う地域づくりの実現を目指しています。



ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。入浴中に年間、1万9000人が亡くなっていると推測され、多くがヒートショックである可能性があります。

冬場の入浴では暖かい居間から寒い脱衣所、浴室に移動するため大きな温度差があります。人間の体は温度の急激な変化に対応するため筋肉を震わせて熱を作り、血管を細くして熱を外に逃がさないようにしています。寒さで血管が縮むと血液が流れにくくなり、血圧は急上昇しますが、浴槽に入ることによって逆に血管が広がり、血圧が急激に低下してしまいます。つまり、入浴中は血圧が急激に大きく変動するので「心筋梗塞」「不整脈」「脳梗塞」「脳出血」などを引き起こしやすくなります。では予防するにはどうすれば良いのでしょうか。



- ①脱衣所を暖め、温度差を少なくする。
- ②お風呂の温度は38度～40度に（41度以上で浴室の事故が増えます）
- ③浴槽から出るときはゆっくりと（急に立つとめまいで失神することも）
- ④入浴前は飲酒を控えて水分補給（水分補給で血液をサラサラに）
- ⑤入浴前は家族に声をかける（何かあった際にすぐに発見してもらえます）

まだまだ寒さが続きます。ヒートショックに気を付けて入浴しましょう！