

### 10月のイベント風景



#### 「健康相談」

体の心配な事、いろいろ相談にのってもらえます。

「けん玉で健康づくり」  
けん玉は足腰腕体全部使いますので健康作りには最高！集中してやったら汗が出てきました。「けん玉を置いて行きますので健康作りに役立ててください」と談話室に置いて行ってくださいましたので、ぜひ遊びに来てみてください。



### 11月の行事予定

11/6(金)健康相談

11:00~12:00

※今月のテーマ

「食べ物のエネルギー」です。

### お知らせ

11月初め頃、貯水槽の掃除の予定です。断水になりますので後日入るチラシを注意して見て下さい。



9月に草取りに来てくれた西根中学校の生徒さんから励ましの手紙が届きました。この[支援員だより]の裏に載っていますのでお読みください。



### 鍵の拾いもの



談話室でお預かりしています。お心当たりの方はおいで下さい。(すこし大きめのカギです。)

### バランス人間はストレスに強い？……なぜ？

ストレスは病気を招き、人をどんどん後ろ向きにさせてしまいます。でも悪い事ばかりではありません。乗り越える勇気と知恵を沸きおこし、向上心を生むのもストレスが有るからです。ストレスを味方にするか、敵にするか。その分かれ目こそが日々の「食事と運動」「活動と休養」のバランスです。バランスが整っていれば心身も整い、それが脳の活動を活発にし、ストレスに負けない心も育ちます。

初台関谷神経内科クリニック院長・医学博士

関谷透 著

「ストレスに負けない元気な心を創る」からでした。

### ストレスに勝つ十か条

- 1) 食事はゆっくり。
- 2) 朝食は忘れずしっかりと。
- 3) タンパク質は毎日食べる。
- 4) ビタミン類もしっかりと。
- 5) カルシウムもしっかりと。
- 6) マグネシウムも忘れずに。
- 7) 塩、砂糖はとりすぎに注意。
- 8) コーヒーは一日2杯を限度に。
- 9) インスタント食品はなるべく食べない。

豆腐、納豆、海草、小魚、豚肉、青背の魚等はいつもよく使う食品で、ミネラル、VB1・マグネシウムがいっぱい！脳が栄養失調にならないために脳が喜ぶかたよらない食生活を！

自分で出来る簡単運動も ちょこっと取り入れて、若々しい脳細胞を目指しましょう!!

仮設住宅の基礎補強工事が終わりました。

ご協力ありがとうございました。

代表者 岡本

### インフルエンザ予防

この時期が来ると毎年インフルエンザが気にかかります。

- ・ こまめな手洗い、こまめなうがい。
- ・ 外出時のマスク着用、「うつらない」だけではなく「うつさない」ことにもつながります。
- ・ ワクチン接種、効き始まるまで2週間~1か月掛かるそうです。感染しない様色々工夫してみましよう。



38~40度の高熱

関節痛・筋肉痛

せき・くしゃみ