



春よこい!

《談話室便り》

27年2月 No. 36

発行随時

第4回 新春の集いのおしらせ

以前よりおしらせしていた通り、今年も『新春の集い』を開催します!!最後の自治会イベントになるかもしれません…みなさんで思いっきり楽しみましょう!!



- 日時 2月6日(金) 午後5時～8時
- 場所 まさない団地談話室
- 参加費 無料(赤い羽根共同募金会のご支援により行います)

※4時半～お弁当を配布しますので、お弁当のみ注文の方は談話室まで取りに来てください。

皆さんの参加お待ちしております(^^♪

病気に負けない身体をつくる!! 免疫力UP法★

空気が乾燥するこの季節。様々な病気が流行する時期でもあります。県内でもインフルエンザは警報レベル!!町内でも感染者が増加中です。病気に負けない身体をつくるには、どんなウィルスや細菌も吹き飛ばす免疫力をつける事が重要です。今回は免疫力アップ法をご紹介します★

- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ① 体を温める
免疫力と体温は深い関係。体温が1度下がると免疫力が30%低下し、逆に1度上がると5～6倍アップする。温かいものを食べ、入浴したり、適度な運動をを心掛けましょう。 | ② ストレスをためない
ストレスを受けると自律神経のバランスが崩れ、副交感神経が不活発になるため、食欲不振・血行不良を招きます。休養をとるようにしましょう。 | ③ 食事はバランスよく
免疫細胞をつくる素となるのはたんぱく質。ビタミンは外敵から最初に体を守ってくれる粘膜を作ります。様々な栄養素をバランス良く。 | ④ 腸内環境を整える
免疫細胞の約7割が腸に集中している。ビフィズス菌を含むヨーグルトを食べ、善玉菌を増やしましょう。 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

1月のイベント



【スポーツ吹き矢&輪投げ】

26日、約2か月ぶりで“吹き矢&輪投げ”が開催されました。寒さのせいか参加者は3名と少なかったのですが楽しく行うことが出来ました。今回はいつもと違う吹き矢の的も登場して盛り上がりました。ビンゴタイプの的はちょっと難しいので挑戦してみたい方は次回の吹き矢の時に挑戦してみてください!!



【楽しく体操】

28日の楽しく体操はいつもの体操の前に“特殊詐欺被害防止講座”が開催されました。東北財務局の盛岡財務事務所の方が来て、最近話題の特殊詐欺の手口や特徴、注意点などを説明してくれました。1番多い詐欺は、やはり『オレオレ詐欺』のようです。他にも『架空請求詐欺』、『融資保証金詐欺』、『還付金詐欺』など年々、手口が巧妙化しているのでみなさんも気を付けましょう。怪しい電話や手紙が来たら1人で悩まず、家族や周囲の人に相談しましょう!!



手芸サークルの作品



ちぎり絵の新作“胡蝶蘭”と“ざくろ”、造花で作ったフラワーアレンジメント、きめこみパッチワークのお雛様を飾り、談話室は春らしくなりました。皆さん、見に来てくださいね～♪



【2月産まれの特徴】

好奇心旺盛
我が道を行く…

今月のバースデー



- 2月9日 芳賀 さん (33歳)
- 2月10日 佐藤 さん (93歳)
- 2月17日 澤舘 さん (31歳)
- 2月20日 伊藤 さん (85歳)
- 2月21日 芳賀 さん (27歳)

お誕生日おめでとうございます!!

※お合い出来ず、ご紹介出来なかった申し訳ございません。今回紹介できなかった方は、来月号で紹介しますので支援員まで申し出てください。

『防集団地・公営住宅』仮申し込み各通知配布について

被災者支援室より、防集団地・公営住宅の仮申し込みに係る通知についての連絡がありましたのでお知らせします。通知内容により抽選の有無が問われますのでご注意ください。

- 『抽選券』(公営住宅へ申し込みの方)
- 『抽選のお知らせ』(防集団地へ申し込みの方)が届いた方⇒**《抽選あり》**
- 『事前登録通知書』(公営住宅へ申し込みの方)
- 『事前登録完了通知書』(防集団地へ申し込みの方)が届いた方⇒**《抽選なし》**

※問い合わせ先

役場環境整備課 TEL 42-8722

2月の談話室使用予定

- 3日(火) 健康相談
移動図書
- 5日(木) お茶っこ&手芸
- 6日(金) 新春の集い
- 10日(火) お茶っこ&手芸
- 12日(木) お茶っこ&手芸
- 14日(土) 鍋パーティー
- 17日(火) お茶っこ&手芸
移動図書
- 18日(水) 男のサロン
- 19日(木) お茶っこ&手芸
- 23日(月) 健康相談
- 24日(火) お茶っこ&手芸
- 26日(木) お茶っこ&手芸

※1月31日 現在