

# 箕曲まちの保健室だより

【発行】  
箕曲まちの保健室  
☎ 63-1073

## 新型コロナウイルス感染予防のために免疫力をアップ！

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、手洗いうがい、マスクによって、ウイルスが体内に侵入するのを防ぐことは重要ですが、同じく大切なのが、免疫力を上げること。免疫力は、食事(腸内環境を整える)、十分な睡眠、体温を上げる運動(体操や筋トレ)によって高められます。そして笑うことで更に効果がアップします。

毎日のちょっとした心がけで、ウイルスへの抵抗力を高め身を守りましょう！



### 腸内環境を整えて免疫力アップ！

◎発酵食品（ヨーグルト・納豆・キムチ・甘酒など）や食物繊維（野菜・果物・きのこ・海藻類など）を積極的にとりましょう。

◎1日3食、栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



### 良質な睡眠で免疫力アップ！

◎できれば1日7時間睡眠をとりましょう。それが難しい場合は、昼寝をお勧めします。昼寝を10分するだけでも休息効果があるといわれています。



### 体温を上げて免疫力アップ！

◎自宅でできる体操や筋力運動を行いましょう。この時、ゆっくり腹式呼吸で行うと免疫力をあげる有酸素運動になり血流がよくなります。

お勧めなのが、「ももちゃん体操」です。（箕曲地域づくり委員会のホームページに掲載）



### 笑うことで免疫力アップ！

◎ストレスが溜まると感染症への抵抗力も弱まると言われています。逆に、「笑う」などの楽しい経験をすると、免疫細胞が活性化して、免疫力が上がります。心から笑えない時には、口角を上げるだけの「作り笑い」でも同じ効果が得られるといわれています。可能であれば声も出すと、より効果的です。自宅でできる趣味活動を楽しみストレス解消をしましょう。

外出や人との交流を制限され、気持ちも滅入りますが、こういう時だからこそ、笑顔で元気に過ごしましょう。



※まちの保健室ではコロナウイルス感染拡大防止のため、ご相談につきましてはなるべくお電話にて対応させてもらっています。どうぞお気軽におかけください。

地域の皆さまが心身ともに健やかに過ごしていただけますよう願っております。

箕曲まちの保健室 ☎ 63-1073



# 箕曲市民センターだより

【編集・発行】  
箕曲市民センター  
TEL/FAX 63-0453

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止措置に伴い活動自粛 ～各サークル・教室・サロン・地域の行事など

瀬古口「はなサロン」へ寄せ植え

三月から継続して  
います新型コロナウイルス  
イルス感染拡大防止  
措置により市民セン  
ターの各サークル・  
教室の活動をはじめ、  
新年度の各地区での  
行事等が自粛されて  
います。

そんな中、瀬古口  
区の「はなサロン」  
は予定していました  
初夏の花の寄せ植え  
の開催を断念し、材  
料を配布して各々で

植えて頂くように変  
更されました。  
みんなが集い、一  
緒におしゃべりしな  
がらのサロンが待ち  
遠しい限りです。



### 「ヒップホップダンス教室」

毎年好評をいただいています子ども  
ヒップホップダンス教室ですが、コロ  
ナ禍の状況を鑑み、開催時期を検討中  
です。

新型コロナウイルスの感染予防をしつ  
かりと行い、規則正しい生活を心がけ、  
ウイルスに負けない身体を作りましょ  
う！

ヒップホップダンス教室で元気にお  
会できる日を楽しみにしています。

### サークル紹介（6月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
夏見水墨画教室	第2(水)10時～・第4(水)13時～	※会員募集中	開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨーガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨーガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アルツァー ヌト	第2木曜日	※会員募集中	午後1時～ 開催場所：夏見公民館
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物の調査と観察をする		
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
スミュークヨガ	第1・3火曜日	親子ヨガ	午前10時～ ※会員募集中
ももちゃん広場	9日・23日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン