

いなほ三二通信



No. 130 2020年10月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



赤い羽根・歳末助け合い募金協力をお願い



10月1日から全国一斉に赤い羽根募金運動が実施されます。

昭和23年に始まり、今年で73回目の運動となります。

『つながりをたやさない社会づくり』をテーマに、コロナ禍にある子どもとその家族や災害被災者を支援します。

皆様のあたたかいご協力をよろしくお願いします。

愛と希望



次のような事業に活用されています。

○つながりをたやさない社会づくり支援事業に【重点助成事業】

(孤立防止のためのサロン・子ども食堂やフードパントリー事業 など)

○災害時にボランティア等を支援するための準備金に(被災者支援活動 など)

○地域で活動する福祉団体の事業に(福祉情報の発信や電話相談 など)

インフルエンザワクチン接種

10月1日(木) ワクチン接種開始

10月1日～ 65歳以上の方

※60歳から65歳未満の

慢性高度心・肝・呼吸器機能不全者

10月26日～ 医療従事者

基礎疾患を有する方

妊婦

生後6か月～小学校2年生

※10月26日(月)以降は、上記以外の方も接種できます。

感染予防の3つの基本

① 身体的距離の確保

② マスクの着用

③ 手洗い

※接種に当たっては、あらかじめ医療機関に電話での予約をお願いします。

うがいをしよう



事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在12月までの事業は見合わせていただいております。

皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程お願いいたします。

なお、1月以降の事業については、コロナ禍の感染状況を把握しつつ、状況に応じた対応を行っていきたくと考えております。

3密回避を継続し、こまめな手洗い、咳エチケットを徹底するなど、引き続き感染予防にご留意くださいますようお願いいたします。



手をあらおう



お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



コロナ・インフルに打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術



免疫力チェック

- 睡眠不足だ
- 起床時間がまちまち
- 運動不足だ
- 歯みがきや入浴をサボりがち
- 十分な栄養がとれていない
- 便秘や下痢をくり返す
- かぜをひきやすい
- ストレスが多い

該当数

0 = 免疫力を保つ生活が遅れています。

1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも

4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が！

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみ

人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」がある。

「自然免疫」・・・先天性の免疫で、異物を攻撃・排除する

「獲得免疫」・・・後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器（抗体）を作って攻撃する。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守るため、この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣（食事・運動・睡眠など）が大切です。

1 規則正しい生活・・・朝日を浴びる → 良質な睡眠に

2 腸内環境を整えよう・・・発酵食品と食物繊維を意識

3 歯みがき・入浴

4 適度な有酸素運動・・・ウォーキング、室内での「その場足踏み」でも OK

（脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果が期待できる）

5 イライラ・クヨクヨは万病のもと・・・笑顔・深呼吸でストレス対策

