

# 幸まちづくり

令和6年2月1日発行

141号

幸まちづくり協議会

☎ 23-9549



SAIWAI MACHIZUKURI

## 免疫力アップで寒さに負けないカラダづくり！

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日(立春)。暦の上では「春」になります。

体温が下がると免疫力も下がり、感染症にかかりやすくなります。元気に春を迎えるために免疫力をアップさせましょう！

### 適度な運動

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は体温を上げるため免疫力を高めることができます。すぐに始められるストレッチやラジオ体操から始めてみましょう。

### 免疫力を高める食材

免疫力を高めるためには、タンパク質をしっかり摂ることが必要です。

加えて、免疫力を活性化させるビタミン・ミネラル類や腸内細菌、食物繊維などを豊富に含む食材を積極的に摂りましょう。



### 睡眠の質を高める

睡眠不足は免疫細胞の減少に繋がり、免疫力が下

がります。朝は決まった時間に起き、就寝前のお酒やスマホ・テレビの光は避けましょう。また、湯船に浸かってからだを温めることで睡眠の質を高める効果があります。(松阪市健康センターはるる)



## お弁当をお届けします！

高齢者の方々とのおふれあい交流として、幸小学校児童の手紙を添えて、地区の民生委員がお弁当をお届けします。民生委員が決まっていない自治会では、自治会長がお届けします。

お届け日：令和6年2月19日(月)

対象者：令和6年2月19日現在、

幸地区にお住まいの方々に

※ 70歳以上の一人住まいの方

(昭和29年2月19日以前の生まれ)

※ 80歳以上の高齢者(夫婦・兄弟

姉妹等)のみで、お住まいの方々

(昭和19年2月19日以前の生まれ)

なお、お手数ですが、当日弁当が受け取れない方や、不要の方は地区の民生委員まで連絡をお願いします。福祉部会



## 編集後記

先日お寺の境内で梅かな？桜かな？と思われる薄桃色の小さな花を見かけました。

名前は「不断桜」と言い、四季に関係なく年に4回程咲くそうです。寒いこの時季、健気に可愛く咲いており、思わず見入ってしまいました。(T.K)



裏面もご覧  
ください



☆お知らせ☆

\*広報委員会

2月7日(水)

16:00

\*安全防災部会

2月14日(水)

19:00

\*文化部会

2月22日(木)

13:30



私のよく通る道のわきで、あざやかな朱色のいくつもの丸っこい実(直径1cmほど)がお日様の光に照り輝いている。

小さな葉っぱの中で、黄緑の実、黄色の実も一緒に。白い花は、もうすぐ実になる準備をしているようだ。

寒さの中、身をかがめて歩いていても、この丸っこい実の前に来ると私の背中がピッシと伸びる。この実の名はフユサンゴとのこと。

ぴったり！すごい！(Y.H)



協賛広告

(協議会の活動の幅を広げるために協賛金をいただき、広告として掲載しております。)



4月生募集

4/20まで入学金無料  
キャンペーン実施中



ECCジュニア・BS  
松阪桜町教室

講師 藤井 祥波

Fujii Sachih

〒515-0071 松阪市桜町 581-41

☎0598-67-0945

無料体験レッスン実施中！！

～毎日をいきいきとご健康で～

# 大辻整形外科

骨、関節を長持ちさせましょう。

痛み、骨粗鬆症、関節リウマチ

ご相談させていただきます。

☎ 0598-25-0031 幸小学校近鉄道路西側

## あいさつ運動

幸まちづくり協議会福祉部会は、毎月1回登校時に民生児童委員や自治会役員等による朝のあいさつ運動を行っています。関係者の皆様、よろしくお願いします。



元気にあいさつ



## 憩いの広場

昨年の12月1日、スタッフを含め総勢19名で飯高の方へ行ってきました。途中、仁柿地区の稲藁モニュメント（カエル）、そして小津安二郎資料館を見学し、宮前地区の老人会の皆様との交流をしました。その後、つつじの里「荒滝」で昼食をいただき、カラオケや散策で楽しいひとときを過ごしました。参加された皆さんは、どなたも活発で行動的、とても若々しい方ばかりでした。



宮前老人会との交流会



仁柿の稲藁のカエル



小津安二郎記念館



荒滝（食事会）



荒滝（カラオケ・団らん）