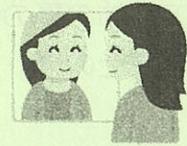




寒い冬もあと少し。免疫力アップで乗りきろう！！

免疫力アップには何がいいのでしょうか？

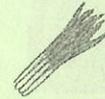


●免疫力アップの1つに「笑うこと！！」があります。

笑うことで、ウィルスなどをやっつけるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化します。さらに、笑うことでストレスの発散になり、血流や新陳代謝もアップします。

つくり笑いでも効果があり。こっそり鏡の前で笑ってみるのもどうでしょうか。いつの間にか、日ごろから笑顔になって免疫力アップ！！

●からだを温めること(温活)も免疫力アップになります。



食事や飲み物から体を温めてみましょう。温かい飲みものを飲む。体を温める食材（生姜、ネギ、根菜類、きのこ類）を積極的に摂るのもいいですね。

●質のいい睡眠も免疫力アップには効果大！！



体内時計を整えてみましょう。同じ時間に起きて寝るようにして、朝起きたら太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。

暑さ寒さも彼岸まで。寒い2月を一緒に乗りきりましょう。中央・幸福社まるごと相談室では、医療職による健康相談も対応しています。お気軽にお立ちよりください。

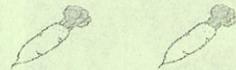
中央・幸福社まるごと相談室 (23-8877) 医療職

こんなものみつけ! ダイコン引き抜けるかな?



保育園では、小さな畑で野菜を育てています。秋には、子どもたちと一緒に大根の種をまき、玉ねぎの苗を植えました。子どもたちも「大きくなーれ」、「水あげたから明日できとるかなあ」と大きくなるのを楽しみにしています。そろそろ大根の収穫時期になるので、寒い時期ですが収穫を楽しみたいと思います。さて、子どもたちは上手く引き抜けるかな?

By さくら保育園



編集後記 そろそろ、来年度の組織やメンバーを決める時かな?と思いながら編集しました。



文化部会

赤飯をお届けします!

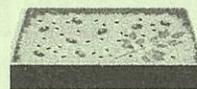
高齢者の方々とのふれあい交流として、地区の民生委員が赤飯をお届けします。

お届け日: 令和8年2月16日(月)
対象者: 令和8年2月16日現在 幸地区にお住まいの方々

※ 70歳以上の一人住まいの方 (昭和31年2月16日以前の生まれ)

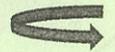
※ 80歳以上の高齢者(夫婦・兄弟姉妹等)のみで、お住まいの方々 (昭和21年2月16日以前の生まれ)

なお、お手数ですが、当日受け取れない方や、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

裏面も
ご覧ください



☆お知らせ

・自治会部会
安全防災
委員会

4日(水)
19時

・広報委員会
5日(木)
9時

・文化部会
26日(木)
13時半

見学・体験利用できます!

松阪で一番元気なデイサービスで最後まで諦めないリハビリを

リハビリプラザ
なでしこ

松阪市新町810-1 ☎ 68-3743

あなたの町のあなたのお店

自転車専門店



サイクルハウスミヤタ

松阪大黒田店

松阪市大黒田町1818の4 ☎(21)2515
AM10:00~PM7:00 (定休日/水曜日)

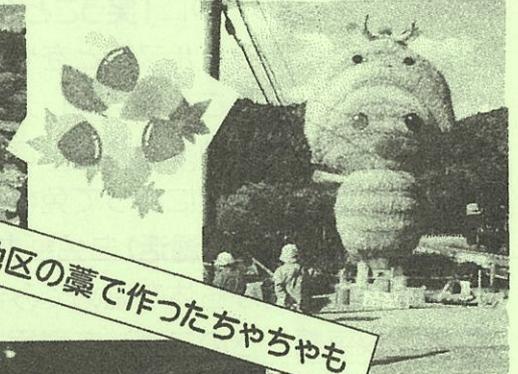
ヘルメット着用が努力義務化されています。

憩いの広場

(福祉部会)

令和7年11月28日

幸公民館を朝9時30分にバスで出発。スタッフを含め15名で飯高方面に行きました。飯南町下仁柿の藁のちゃちゃもを見、飯高老人福祉センターで故小津安二郎監督のゆかりの品々を見学、その後、荒滝へ移動し、昼食とカラオケなどを楽しみました。



仁柿地区の藁で作ったちゃちゃも



小津安二郎資料館見学



つつじの里荒滝 昼食・散策



さいわい出前サロン

令和7年11月30日 神野自治会

午前10時から始まった山の神祭は、好天にも恵まれ、楽しく終えることができました。同時にさいわい出前サロンでバルーンを飾り、子どもたちにはサンタバルーンを配りました。

