

# ふくしぎより

2020年(令和2年)10月発行



## ご挨拶

西御料地地区社会福祉協議会

副会長 大西 昭 和

この度、社協の副会長でお世話になります大西です。

縁が丘サニータウン町内会に移り住み早いもので三十九年になります。

今回は初めての社協役員をおおせつかり、微力ではありますが皆さんとともに活動させて頂きますので、今後ともよろしくお願いいたします。

私は現在、縁が丘サニータウン町内会会長、縁が丘東地区市民委員会副会長、サニータウン町内会会長、緑が丘東地区市民委員会副会長、サニータウン町内会会長、趣味として西神楽カラオケ教室・紫陽花倶楽部会員、事務局長、同時に最近野菜作りにも目覚め、格闘の日々を送っています。

年間を通し、忙しく活動していますが、各会の皆さんには常に明るく接してもらい感謝しております。残念ながら本年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、活動が制限され中止せざるをえない状況です。

今後「新しい生活様式」に取り組みながら一歩一歩、活動再開に向けて笑顔を忘れずご自愛のうえ、ともに頑張りましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

### 一日も早い終息を



西御料地地区社会福祉協議会

事務局次長 田中 浩

西御料地地区市民委員会会長在任中は、地区の皆様から温かいご支援とご協力を頂きましたこと心から感謝とお礼を申し上げます。

重責から解放されたばかりですが、本年度より西御料地地区社会福祉協議会事務局をサポートすることとなりました。会長はじめ役員の皆様様の補佐役として、微力ながら精一杯努めてまいりたいと思っております。二年間の任期となりますが、どうぞよろしくお願いたします。

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって半年以上が経過しました。コロナによる社会・経済・生活に与えた影響の大きさは計り知れません。地区社協の最大行事「敬老祝賀会」も、感染拡大防止の観点から中止を余儀なくされました。

コロナとの闘いは長期戦です。ワクチンと治療薬の実用化まで、日常となった感染防止対策の継続をお願いいたします。

一日も早くこの事態が終息し、平穏な生活が取り戻せるよう心から願っております。





# 「敬老祝賀会」開催断念！

新型コロナ感染防止が最優先される中、今年度の「敬老祝賀会」を開催することができませんでした。

旭川市のご高配により、記念品をお配りさせていただく場合も例年通りの助成をいただくことができましたので、西御料地地区・緑が丘東地区市民委員会にお住まいの77歳以上の方々に、道産米「ゆめぴりか」1kgを郵送させていただきました。

平常の生活が戻り、次年度は開催できることを祈念するのみです。



# コロナ感染防止

何かと本会もお世話になっております、旭川医科大学病院の井戸川みどり副看護部長さんに「コロナ感染防止」に役立つ情報をいただけないかとご相談したところ、同じく旭川医科大学病院栄養管理部 山内明美副部長さん提供の資料をいただくことができました。その一部を紹介させていただきます。

## ■ 免疫力を高めるには ↓ 【腸内環境を整える】

- ・ ヨーグルト、漬物、味噌などの発酵食品を摂ることで腸内細菌のバランスを整える。
- ・ 食物繊維、オリゴ糖を摂ることで免疫を担当する細胞のバランスを整える。
- ・ 酪酸菌を摂ることで腸の粘膜を修復し免疫機能を高める。
- ・ トマト、リンゴ、お茶などに含まれるポリフェノールと青背魚に含まれるEPAを摂ることで腸の炎症を抑える。

## ■ 免疫力を落とさない方法 ↓ 【自分の平熱を知る】

- ・ 体温が一度下がると免疫力が三十一パーセント落ちる。
- ・ 平熱が三十六度を下回る人は免疫力が低下している恐れがある。

- ① 毎朝体温を測り、記録することで平熱を知る。
- ② 平熱が三十六度を下回る人 ↓ 【筋力をつける】

## ■ 免疫力をアップさせる食材

- ・ 発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌、しょう油、漬物、キムチなど）
- ・ きのこと、ニンニク、長芋、大根、小松菜、ブロッコリー、シヨウガ、カボチャ、人参、ジャガイモ、白菜、ゴボウ、レンコン、ごま、卵、鶏肉
- ・ リンゴ、バナナ、アボガド、キウイフルーツ、ミカン、アーモンド



免疫力を高める食材摂取と適度な運動で気圧の下がるこれからの季節を元気に！

## 神楽・西神楽包括支援センター

緑が丘地域活動センター **グリーンパル** 内

緑が丘東3条1丁目10番30号  
TEL 0166-66-5351

お気軽にご相談ください。

赤い羽根  
共同募金

この広報誌は、赤い羽根共同募金配分金と皆様からいただいた住民会費によって発行しています。



## アマビエ

見ることで疫病を退散してくれる日本古来の妖怪です。