

No.504

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
発行 水谷東公民館
〒354-0013
富士見市水谷東2-12-10
TEL 048-473-8717
FAX 048-471-7555
E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp



今回は、公民館の「熟年学級クラブ活動」をご紹介しましたが、今月号ではもうひとつの柱「全体会」で好評を博した講演を「紙上セミナー」と銘打って取り上げました。市立健康増進センター管理栄養士の藤原さんを講師に迎え、「免疫力を高める」ための食生活や日々の暮らしの中でできる知恵を学びました。免疫力を高める食生活や暮らしの中の工夫は、コロナ禍への対策にもなることかもしれません。

紙上セミナー

免疫力を高める食生活を知ろう



公民館だよりのカラー版をスマホで検索!

< 講座概要 >

- ☆事業名/水谷東公民館高齢者対象事業『熟年学級』11月全体会
☆日時/令和4年11月10日(木)午前10時~12時
☆会場/水谷東公民館・多目的ホール
☆講師/藤原 早紀さん(市立健康増進センター管理栄養士)
☆参加者/熟年学級受講生他37名

- 1. 免疫とはなにか?
①免疫-自然免疫: 生まれつき備わる異物攻撃力
②免疫-粘膜免疫: 口や鼻、腸等の粘膜リンパ組織の攻撃力
③免疫力の低下: 風邪をひきやすく、肌荒れ、口内炎、疲れやすい、体調不良が長引く
2. 免疫力を下げる原因は?
①栄養バランスの乱れ: 無理なダイエット、過度な飲酒、喫煙
②運動不足: 筋力、体力の低下
③冷え: 理想体温36.5~37℃
④睡眠不足: 自律神経の乱れ、骨髄血液産生阻害
⑤加齢: 20代をピークに40代で免疫力半減
⑥ストレス: 副交感神経を優位に
3. 免疫力を高める食生活
①バランスの良い食事
②免疫力の働きと栄養素
③発酵食品、食物繊維で腸内環境整備
④プロバイオティクス
⑤食物繊維

ビタミンE(ACE)は正義の味方!

- ⑥ビタミンAで粘膜を守る: 異物侵入を防ぐ目鼻喉の粘膜強化
⑦ビタミンCとEで白血球の機能強化: 免疫力、ストレスに対する抵抗力を高める
⑧たんぱく質で免疫細胞を作る: 筋肉や臓器を構成
⑨あったかメニューで体温を上げる: 体内で熱を作るための筋力をつけることが大切!
⑩冬野菜で免疫力アップ!

フロコリーはゆでない。レンチンの方が栄養が逃げないのよ!

- ⑪体調をくずしてしまったら...
⑫ノロウイルスを予防しましょう

☆簡単な消毒液の作り方☆
500mlペットボトルに水を入れて、ペットボトルキャップ半分のキッチンハイターを入れたらできます!

免疫力アップまとめ

- ◎主食・主菜・副菜でバランスのよい食事
◎適度な運動で体温UP
◎質のよい睡眠
◎ストレスをためない
◎発酵食品・食物繊維で腸内環境を整える
◎身体を温めるメニュー
◎旬の野菜・果物でビタミン補給
◎水分補給で乾燥対策

ひがしの窓 3月

公民館の利用について

Table with 3 columns: Day, Location, Event. Includes dates from 1st to 26th of March with various activities like school events, community meetings, and sports.

※この予定表は2月6日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

- 【5月分の利用受付】
◎予約システム抽選申込期間
2月15日(水)~28日(火)
◎抽選日(自動抽選)
3月1日(水)
◎抽選結果の確認期間
3月1日(水)~5日(日)
◎窓口受付開始日
3月6日(月)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日
3月7日(火)
※仮予約の有効期限(15日間)にご注意ください。
【3月の休館日】
3月20日(月)
【公の施設利用制限】
●引続き感染予防対策の徹底にご協力をお願いいたします。

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時: 3月2日(木)午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン
日時: 3月8日(水)午前10時~11時30分
☆作って遊ぼう!(指導: 諏訪児童館)
●ふれあいサロン開放日
日時: 3月1・2・8・9・15・16・22・23・29・30日(水・木)午後1時30分~4時

好評! はじめてのスマホ教室

日時/3月22日(水)午後2時~4時
※今年度最終回です。
会場/水谷東公民館 講座室
定員/15名(電話申込み受付中)
申込/水谷東公民館(Tel048-473-8717)
講師/スマホアドバイザー(ソフトバンク)

第12回水谷東地域 非常災害対応訓練

日時/3月26日(日)午前9時~正午
場所/●町会別訓練: 各町会集会所
●合同訓練: 前沼公園
内容/①避難行動要支援者の避難支援・誘導
②炊き出し訓練
③各町会防災隊による放水訓練
④全体集合・報告訓練
主催 水谷東安心まちづくり協議会
水谷東地区自主防災会連絡会

3年ぶりの開催です!

思い出の場所 気になる所 No.95 北海道

私の思い出の場所は去年の夏、娘と一緒にいった青空のとても美しい北海道です。
娘が小学生になってから、我が家では遠出をしたことが(コロナ禍もあり)ありませんでした。春からは中学生...夏の旅行のチャンスは、学生のうちでは今回が最後かなと思い、思い切って飛行機のチケットを手配しました。
憧れの札幌ビール園では、美味しいジンギスカンもたくさんいただきました。
橋本 裕美(榎町)

統計ひがし (R4.12.31現在)
Table with 6 columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Rows for 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, 合計.

3月の展示
◎二人展「余暇を楽しむ」
川崎 仁(写真)
川崎 和子(植物画)
◎絵手紙サークル「えくぼ」
公民館2階展示ギャラリー

coffee time
昨年未、水谷東クリーン作戦に水谷中学校のPTAとして参加しました。
朝早いにもかかわらず沢山の中学生が参加して嬉しかったです。
今回中学生が参加できたのは3年ぶり。
(福島編集委員)



いちご狩り (0. H2丁目)
苺狩りが大好きな私。小さい頃から三浦・伊豆方面へ。結婚後は所沢・吉見・秩父や近県で、毎年家族と楽しんでます。
最近では、苺や白い苺など数品種の食べ比べができた、飲み物のサーブスがある農園まであって嬉しい限り。
かつては「東の女峰・西のとよのか」と言われていましたが、今では約80種類も市場に出回っているそうです。
一番人気はあかい、まるい、おおきい、うまい「あまおう」。続いて甘さと酸味のバランスがよい「とちおとめ」。中ま苺と出会うかな?