3月

ほのぼの
南部包括だより

第130号　令和３年３月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは。
先日、エコパの周りをウォーキングしていたら、まだ肌寒い時期にも関わらず、春の訪れを教えてくれるかのように、色や形が様々の梅の花が綺麗に咲いていました。
花言葉を調べたところ、梅全般の花言葉は「高潔」「忍耐」「忠実」でしたが、色によっても若干異なり、赤色の梅の花言葉は「優美」、白色の梅の花言葉は、「気品」、ピンク色の梅の花言葉は「清らかさ」だそうです。花をイメージして納得しました♡
でも、綺麗な梅もいいけど美味しい梅ジュースが飲みたいなぁ～

からだとこころの健康を保つために
～免疫力を高めましょう～

Up!

免疫力を高めるためには、**●体内環境を整える食べ物●菌を防ぐ作用のある食べ物●体温を上げる食べ物**をとることが大切です。 免疫力は、体温が1℃上がると一時的には最大5倍ほどアップするといわれてます！

■免疫力を高める食材って？

ニンニク

ニンニクの“アリシン”という成分には、体外から菌が入り込むのを防ぐ力があるといわれています。吸収力を高めるために、炒め物などで少量の油と合わせて摂り入れると良いでしょう。1日の目安量は2～3片です。

鶏肉

ビタミンA等の栄養が豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。低カロリー且つたんぱく質が豊富、さらに疲労回復・筋肉疲労を防ぐことが期待できます。

ヨーグルト

ヨーグルトの乳酸菌が腸内の善玉菌を増やして、免疫力を高めてくれます。免疫細胞の6割が腸にあるといわれています。

乳酸菌は一定の時間が経つと体の外に排出されてしまうので、毎日100g程度食べましょう。

ショウガ

ショウガの辛み成分は免疫力を上げてくれます。加熱することでこの働きは薄くなりますが、血行をよくし、体温を上げることが期待されます。生でも、加熱しても免疫力を高めることが期待できます。1日の目安量は10g程度です。

認知症を遠ざける楽しい頭のストレッチ

『ある』に共通するものは？

ある	なし
ギフト	プレゼント
四月	五月
教頭	校長
観光地	繁華街
下がる	上がる

納豆

体内の善玉菌を増やし、体内環境を整え、免疫力を高めてくれることがわかっています。ビタミンB群・ビタミンE・カルシウム・マグネシウム・イソフラボン・たんぱく質などの栄養素が豊富です。1日1パックを目安に食事にプラスすると良いでしょう

お茶

緑茶の茶葉には免疫力を高める作用が期待できる“カテキン”というポリフェノールが豊富に含まれています。ルイボスティー・プーアル茶など、体内環境を整えてくれることが期待できます。身体を温めて免疫力を高めるためにも、温かくして飲むと良いでしょう。

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

3月16日（火） 9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

4月20日（火） 9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター

【南部包括からの耳より情報】

3月から“袋井南サポートセンター”がスタート！

袋井南サポートセンターは
◆袋井南地区の住民による「お互いさま」の活動
◆「ちょっとした困りごと」を住民同士で助け合う活動

＜支援内容＞
草取り、植木の水やり、ごみ出し、
話し相手、軽微な修繕、買い物代行・・・等

＜利用料金＞
30分300円＋30分超す毎300円

＜利用時間＞
日～土曜　午前9時～午後5時

＜連絡先＞
☎070－8479－0604

連絡曜日　火・木・土曜日
連絡時間　午前10時～正午
上記以外は南コミセン（☎43－3386）
へ伝言⇒後日サポートセンターから連絡します。

◆利用者◆
袋井南地区にお住いの原則65歳以上の高齢者
（例外あります）

◆支援員◆
袋井南地区にお住いの方

◆相談員◆
袋井南地区にお住いの方

相談員

地域が笑顔になるためにがんばります！

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？

都道府県名が入っている
岐阜・滋賀・京都・
高知・佐賀