

## ～ご利用者様・ご家族様～

日頃より当センターの運営にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。  
下記の通り年末年始の休館日をお知らせいたします。

令和3年12月31日(金)～  
令和4年1月3日(月)



1月4日より通常通りとなります。

インフルエンザの季節となりました。  
今年はワクチンが不足しているそうなので、  
まだ予防接種がお済でない方は掛かりつけ  
医にお問い合わせください。

また、予防としてうがい・手洗いをこまめに行いましょう。コロナウイルスも感染者が減少したとはいえ、まだまだ油断はできない状況です。引き続きマスクの着用をお願いいたします。



### ◇ 編集後記 ◇

毎年同じ文句になりますが、早いもので今年も残すところ1ヶ月となりましたね。やり残したことはありませんか？年末は何かと気忙しいですが慌てずゆっくり穏やかにお正月を迎えましょう。

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川  
ぷちは一と制作委員会

かわら版

# ぷちは一と

2021年



早いもので今年もカレンダーが最後の一枚となりました。

みなさんにとってどのような一年でしたか？



昨年に引き続きコロナウイルスが猛威を振るい

東京では1日で5000人を超えた日もありました。

マスク生活から早く解放される日を願うばかりです。

また、寒くなるこれからの季節はインフルエンザなどの

感染症も流行しますので、予防のためマスク・

手洗いはもちろん、免疫力が大切になります。

食事・睡眠・入浴など日常生活の過ごし方を

工夫し元気に一年を締めくくりましょう。



12月は

『誕生日会&クリスマス会』  
を行います

12月15日(水)～17日(金)

お楽しみに～♡♡





寒い季節になり体調管理をしっかりとしないと  
風邪などひきやすくなります。



# ワンポイント健康

そこで・・・今月のテーマは  
健康なからだ作りに必要な『免疫力』です

## ★免疫力を上げる食材★



食後30分以内に  
食べると効果的です

熟成度で変化



バナナ

熟す前は免疫細胞を助け  
熟すと白血球を増やします

10℃以下の保存は  
栄養減少



しょうが

体を温める作用があるが  
低温は効果が低下します

水洗いをし過ぎない  
のがポイントです



めか漬け

腸内環境を  
整えます!

ごぼう



皮つきで  
アク抜きはしません

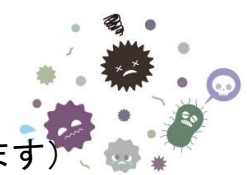
～ 免疫力とは体に入ってくるウイルスや  
細菌の働きを弱める力のことで ～

手や食べ物に付いた菌は口から体内へ入ります

唾液で殺菌（よく噛んで唾液を増やしましょう）

白血球などの免疫細胞が攻撃!

腸内へ（善玉菌が助けてくれます）



**腸内環境のバランスが大切!!**



ブロッコリー

茎も残さず

茎にはビタミンCが豊富で  
免疫細胞を活発にします

納豆 毎日50g



免疫細胞を活性化させます

## ★免疫力セルフチェック★

- ① よく風邪をひく
- ② 口内炎がよくできる
- ③ 下痢や便秘になりやすい
- ④ 冷え性
- ⑤ 就寝時間が遅い
- ⑥ 朝食を食べない
- ⑦ シャワー浴が多い
- ⑧ 外出が多い
- ⑨ 寝つきが悪い
- ⑩ ストレスが多い
- ⑪ 何事にも我慢しがち
- ⑫ 趣味がない

**3つ以上あてはまる場合は免疫力が下がっている可能性大!**

## 生活をちょっと 改善してみましょう

睡眠時間は長いより  
毎日同じ時間で規則正しく

お風呂では体の芯から温まりましょう

どんな趣味でもOK  
「楽しい」という気持ち大切です

自律神経の安定は免疫力を強くします

免疫細胞を  
サポートします



にんじん

油で調理すると  
吸収力が増します



んにく

すりおろすと  
栄養がアップします

