

「風邪やインフルエンザを予防しましょう」

寒い冬の季節になりました。

この季節を元気に過ごすために、風邪やインフルエンザ対策はしておられますか？

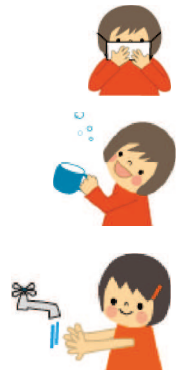
冬を元気に乗り越えるために、風邪やインフルエンザ対策の第一歩の紹介をいたします。

日常生活の3原則

マスク：感染予防や、喉の粘膜の保湿にも効果があります

うがい：喉に付着したウイルス除去のために、帰宅後に習慣づけをしましょう

手洗い：帰宅後や調理・食事前には、石鹸と流水によって手洗いをしましょう



風邪予防・回復に役立つ栄養素

冬の野菜にはビタミンが豊富に含まれ、からだを温める効果もあります。

鍋料理をすると、熱に弱く水に流れてしまうビタミンCが煮汁とともに摂取できるので、冬の旬野菜をたっぷり使った鍋料理は風邪予防におすすめです！

宇治市健康生きがい課 保健師 脇坂 美穂

Nantan 健歩会との交流会を終えて

平成27年11月26日(木)午前8時30分JR宇治駅北側に集合し、Nantan 健歩会の人たちが到着されるのを待ちました。予定より少し遅れて到着の連絡が入り、バスが大型で集合地点まで入れないことがわかり、駅の通路を通過して集合地点まで移動していただき無事に皆さんの元気な顔を見ることができました。簡単なお迎えセレモニーのあとA班・B班の2グループに分かれ、今回案内をお願いした宇治観光ボランティアガイドクラブの4名のガイドによるスポットガイドで橋姫神社・宇治上神社と源氏物語ミュージアムなど、近くの名所を拝観し宇治市民会館(宇治公民館)に到着、仕出し弁当(音羽茶屋)で揃って昼食の時間となりました。

Nantan 健歩会 山村会長からご挨拶と山下様の活動報告のあと、双方の担当保健師さんからスポット講義をしていただきました。会場が少し窮屈だったので皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びします。

午後は平等院の拝観、院内庭園散策後2つ班は鳳凰堂(阿弥陀堂)・鳳翔館に時間差で拝観しました。

宇治に長年居住しながら、こんな近くの世界遺産「平等院」と「宇治上神社」をゆっくり拝観していなかったことを反省しつつ、Nantan 健歩会の皆さんと貴重な時間を過ごせたことをうれしく思います。

関係各位のご協力を感謝いたします。

会長 矢野 昭二

平成27年度 宇治市男女共同参画支援センター市民企画事業奨励事業

のぼそう健康寿命&健幸華齢

プレコグ体操で認知機能低下を遅らせる ～男女が生き生きと暮らすために～

・プレコグ体操は、血管を柔軟にするストレッチと脳への血液循環を良好にする体幹筋トシ、自分で行う頭のマッサージ、さらに脳と体を同時に使うことで脳細胞を活性化させる体操です。

平成27年 ■12月 8日(火) 認知機能低下を遅らせる体幹筋トシ

・時間：午後1時30分～3時30分 ・会場：ゆめりあ うじ4階会議室1 (JR宇治駅前) ・定員：45名

・会費：500円(当日受付) ・講師：華学和博氏(健康運動指導士) ・持ち物：敷物、タオル、お茶

申し込み先：すこやか体操連絡会 会長 黒澤弘和(☎23-7949)まで

Uji 健歩会 2015/12月～2016/1月の予定 *諸般の事情で日程や会場変更の場合があります、ご注意下さい。

12月	3日 木	13:30~	市民・会員対象研修講演会<暮らしに役立つ天気予報>	生涯学習センター第1ホール	市民・行政・会員
	7日 月	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日 火	13:30~	特定保健指導てくてく会-③ 2班担当 (11/6.の延期事業)	うじ安心館5F 集団指導室	行政・担当会員
	10日 木	9:30~	2 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:17日(木)	近鉄竹田駅	市民・会員
1月	14日 木	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	20日 水	10:00~	3 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:21日(木)	橿原神宮前駅 中央出口改札	市民・会員
	22日 金	13:30~	特定保健指導てくてく会-④ 1班担当	うじ安心館5F 集団指導室	行政・担当会員

以降の 行事予定	2 行 事	特定保健指導てくてく会-⑤3・4班担当	平成28年 2月 2日(火)13:30~	うじ安心館4F 健康運動指導室
	行 事	役員会	平成28年 2月10日(水) 9:30~	うじ安心館3F 市民活動室
	月 例 会	4 班例会	平成28年 2月18日(木) 9:30~	西京極~嵐山方面