

インフルエンザや風邪を予防しましょう！

宇治市健康生きがい課

いよいよ本格的に寒くなってきました。この季節に気になるのはやっぱりインフルエンザですね。冬を元気に乗り越えるために、インフルエンザや風邪の対策をご紹介します。



心がけよう！
3つの習慣

- ① 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。
- ② 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。
- ③ マスク：感染予防や、喉の粘膜の保湿にも効果があります
マスクは鼻までしっかり覆い、隙間ができないようにしましょう。



☆ 免疫力を上げる 3本柱 ☆

1. 栄養

基本は1日3食、バランスの良い食事。プラスで免疫カアップの栄養素『ビタミンA』『ビタミンC』をとると良いです。菌やウイルスは腸にも入ってくるので『腸内環境』を整える乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維も大切です。

★ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜等

★ビタミンC：熱に弱く水に流れやすいため、新鮮な野菜や果物を、手早く調理するのがポイント！



2. 睡眠

睡眠中は免疫細胞が活性化されます。
夜更かしや寝不足などの不規則な睡眠習慣は改善しましょう。

3. 運動

普段から体力をつけておくと、抵抗力がついたり、風邪を引いたときの回復力につながります。

＊ 高齢者等インフルエンザ予防接種は12月28日（土）までです！

Nantan健歩会 & Uji健歩会交流会 報告

役員会・ウォーキング事業部

11月17日(日)、“丹波霧”に包まれたJR亀岡駅北口に集合後、「京都丹波健康ウォーキング」が開催される会場へ移動しました。Uji健歩会の創立時にお世話になった池本先生からウォーキングに関するご指導を受けた後、保津川沿いを約8km歩きました。この催しは毎年コースを変えて開かれているとのこと。

ウォーキング後、昼食をいただき、各会から活動状況の報告などを行い解散しました。「京都スタジアム」の見学は外観のみで残念でした。【参加人数：Nantan健歩会 56名、Uji健歩会 28名】



「京都スタジアム」完成プレイベント会場にて

Uji健歩会 令和元年12月～2年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。ご注意ください。

12月	5日(木)	9:30～	会報150号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	5日(木)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	13日(金)	13:30～	ウォーキングマップ作成⑦	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当幹事
	17日(火)	9:30～	ウォーキングマップ作成⑩	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当幹事
※ 12月12日(木)に予定していましたゆったりリコース「京都迎賓館参観」は参観不可となり、今年度は中止いたしました。					
R2 / 1月	9日(木)	9:30～	1班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、10日(金)	宇治市総合福祉会館前広場	市民・会員
	15日(水)	9:30～	会報151号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	15日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	20日(月)	10:00～	リフレッシュウォーキング ①	うじ安心館 3F ホール	行政・市民・担当幹事

以降の
予定

2月	行事	会報152号発行	令和2年 2月 4日(火)	うじ安心館 3F 市民活動室
	行事	役員会	令和2年 2月 4日(火)	うじ安心館 3F 市民活動室
	行事	2班例会	令和2年 2月12日(水)	JR奈良線宇治駅
	行事	リフレッシュウォーキング ②	令和2年 2月18日(火)	うじ安心館 3F ホール
	行事	認知症サポーター養成講座	令和2年 2月21日(金)	うじ安心館 大会議室