



**保健師さんからの健康アドバイス**

新型コロナウイルスに加えて、風邪やインフルエンザなど感染症が心配な季節になりました。これらの感染症を予防するためのポイントをご紹介します！

**～免疫力を上げる～**

**◆免疫力を上げる食事とは？**

「これさえ食べておけば予防できる」という特定の食品や栄養素はありません！

**大事なことは、バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことです。**

主食：ごはん・パン・麺など。（炭水化物）

主菜：肉・魚・卵・大豆を主な材料にした料理。（たんぱく質や脂質）

副菜：野菜・芋・海藻などを主な材料にした料理。（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

さらに、乳製品と果物も摂ればバランスはばっちりです。



**◆さらに免疫力を上げるワンポイント！**

ビタミンA、C、E（エース）は粘膜を守ることで、病原菌が体内に侵入するのを防ぎます。

これらを多く含む食材も料理の中に取り入れてみましょう。

ビタミンA：緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草など）、レバー、うなぎなど

ビタミンC：野菜（パプリカ・ブロッコリー・キャベツなど）、さつまいもなど

ビタミンE：アーモンド、緑黄色野菜（かぼちゃなど）、ハマチなど



**◆感染リスクを減らすためにできること！**

お正月などイベントの多いこれからの時期。人と食事をする機会も増えるかもしれません。

料理を「つくる前」「食べる前」には手洗いを徹底して行いましょう。

また、大皿から取り分けるスタイルは、複数の人がトング等に触ることになります。

なるべく個々に盛り付けし、感染リスクを減らしましょう。自分と大切な人を守るためにも対策をしっかり行い、年末年始を元気に楽しく過ごせるといいですね。



**★協力事業部**

**役員会(R4.12.7)からの伝言板**

**➢ ウォーキングマップ作成会議**

第5回(11月22日：宇治中地区Bコース再下見)、第6回(12月1日：宇治北部地区Aコース下見)

第7回(12月16日：宇治北部地区Bコース下見)

**マップ作成コース(宇治北部地区)**

◎AJ-入 京阪・桃山南口駅 ⇒ 乃木神社 ⇒ 桓武天皇陵 ⇒ 伏見桃山陵(明治天皇陵・昭憲皇太后陵)  
⇒ JR六地蔵駅 歩行距離\_約5.1km 歩行時間\_約1時間40分

◎BJ-入 JR桃山駅 ⇒ 伏見桃山城 ⇒ 伏見北堀公園 ⇒ JR六地蔵駅  
歩行距離\_約4.7km 歩行時間\_約1時間30分

**★研修事業部**

➢ 防火災害予防講習会 11月25日(金) 午後1時30分～ 茶づな会議室にて実施済。

参加者 一般市民 10名、会員 26名 合計 36名

➢ 普通救急救命の事前研修会 令和5年1月23日(月) 午後1時～2時30分 うじ安心館 5F集団指導室  
DVD視聴により、AEDの取り扱いや救急救命に関するの予備知識を習得します。

**★ウォーキング事業部**

➢ 11月例会、12月例会にて各1名の方が、つまずかれましたが絆創膏の処置等で問題ありませんでした。今後も怪我の無いように気を付け、軽い怪我でも連絡願います。

➢ 数取り器：現使用の物が時々故障しますので、新しく6個購入済(各班へ2個配布し、班管理備品へ)

➢ 殺菌シート、アルコール消毒液の必要性和今後について、

・除菌シートはクリーンウォーク時の借りた火箸を返却時の除菌のみに使用します。

・アルコール消毒液は例会時に小さい入れ物を持参する。

**編集後記**

➢ 2023年(令和5年)の「卯年」が始まりました。

**Uji健歩会、うさぎのようにピョンピョン跳ねて「飛躍」、「向上」の年に！！**

➢ 昨年より20周年記念事業のイベントを行って来ていますが、残るは10年のあゆみのアルバム作りです。記念旅行が台風の影響で延期になったことなどで、作成の着手が若干遅れている気がします。新年より全力を挙げて取り組む覚悟ですが、会員皆様のご協力を宜しく願います。皆様からの掲載希望の写真やご要望、ご意見があれば事務局まで宜しく願います。