



第25号
令和 2年9月1日
発行

桂東社会福祉協議会
発行責任者 中川智雄
編集責任者 松岡誠二



桂東社会福祉協議会
会長 中川 智雄

今は我慢

秋になりました。どんな秋になったのでしょうか。

この文は七月一日に書いています。

世界的なコロナ禍で、生活が全く変わってしまいました。皆様には、不安とともに大変な毎日をお過ごしのこととお察しいたします。

謹んで、お見舞いを申し上げます。

平素は、桂東社会福祉協議会の福祉活動に何かとご理解とご支援を賜り、心から感謝いたしております。

特に賛助会費の募集に際しましては、多くの方々から温かいご賛同をいただき「六十万六千五百円」のご厚志を賜り、ご協力に感謝し、心から厚く御礼申し上げます。

早速、社会福祉協議会に納め、次年度の事業に有意義に活用させていただきます。

さて、今年は一月の下旬から新型コロナウイルス感染症が、じわじわと広がる最中、温暖化のせいで、例年なら寒さの極である大寒の頃もなんということもなく過ぎて、二月に入ってからは一転して、骨身にこたえる寒い日もあったが、それも長続きせず、暖かい日が多かったです。

こうした異常気象や、熊本県などを急襲した豪雨災害に新型コロナウイルスの新規感染者が再び増加する中、恐るべき病と直面せざるを得ない現代では、耐えしのぐ時と思います。

例えば、テレビでは無観客の大相撲、プロ野球、その他多くのスポーツが放送されています。ナイチンゲール生誕二百年「看護の日、看護週間」制定三十周年となる本年は記念イベント、その他多くの企画も中止となりました。

疫病退散を願う祇園祭が七月一日幕を開けた。七月末まで続く祭りの無事を祈りました。

今年は山や鉾が並ぶ青山の風情は見られない。

百二年前の京はスペイン風邪が流行、又新型インフルエンザ感染症の流行がありました。今回の新型コロナウイルスほど、私たちの生活に直接の影響を及ぼす感染症はありません。

不安が渦巻く中、私たち役員とボランティア一同は、力を合わせて福祉事業に取り組んで参ります。

今後とも一層のご支援とご協力の程、お願い申し上げます。

これをお読みいただいている頃には、新型コロナウイルス感染症が終息に向かっていることを願っています。

免疫力を高めるためのポイントについて

今、全世界で問題となっている「新型コロナウイルス」、冬に多く発生する風邪インフルエンザ等はマスクや消毒・うがい等で予防をされていると思いますが、目に見えないウィルスは何時・何処で体の中に侵入してくるかわかりません。

このウィルスから身を守るため、最も効果的な対策が「体の免疫力を高める」ことです！

免疫力を高めることで、細菌やウィルスを撃退してくれます。では、免疫力を上げるためにはどうしたらよいのでしょうか？免疫力を上げるポイントについてご紹介します。

1 腸内環境を整える

腸は免疫力の約7割を司っていると言われる免疫器官です。腸内環境を整える事で免疫力を高める事が出来ます。

●おすすめ食材：ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬け、キムチ等



2 内臓温度を上げる

内臓温度が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。逆に内臓温度を1℃上げると免疫力が5～6倍上がるそうです。体の内側から温めましょう。軽い運動・入浴や体を温める食材を食べ内臓温度を上げましょう。

●おすすめ食材：生姜、唐辛子、シナモン、根菜類、ナッツ類等



3 血流を促進する

血流の中には免疫機能がある白血球があります。この白血球が体をめぐることによって体内の異物を取り除いてくれます。

●おすすめ食材：酢、梅干し、柑橘類、青魚、緑茶、ココア等



腸内環境を整え、内臓温度を上げ、血流を良くする様に心がけましょう。新型コロナウイルスや細菌等、色々な病気から免疫力が体を守ってくれます。マスクや手洗い・うがい・アルコール消毒等、外面から予防するのはもちろん、身体の内面から免疫力を高め、ウィルスから体を守って行きましょう。

管理栄養士 中川弘子

令和 2年度 事業実施計画 (9月以降の行事予定)	
実施予定月日	事業内容
9月 1日 (火)	広報誌「桂東ふれあいだより」第25号発行
9月 4日 (金)	第3回 健康すこやか教室と昼食会
9月24日 (木)	第3回 「桂東サロン」 御霊神社 社務所
10月 2日 (金)	生活支援事業 寝具クリーニングサービス (A, B, C地域 車1台、D, E地域 車1台)
10月 9日 (金)	生活支援事業 第2回配食サービス
10月23日 (金)	第2回 健康すこやか体操
10月29日 (木)	第4回 「桂東サロン」 御霊神社 社務所
未 定	秋の1日レクリエーション
11月26日 (木)	第5回 「桂東サロン」 御霊神社 社務所
12月 4日 (金)	第4回 防火・防災教室、健康すこやか教室と昼食会
12月20日 (日)	ふれあい事業 年末友愛訪問
1月15日 (金)	第5回 「新年の集い」と健康すこやか教室と昼食会
2月 5日 (金)	生活支援事業 第3回配食サービス
2月12日 (金)	第6回 健康すこやか教室と昼食会
未 定	小学生との交流会
3月 5日 (金)	生活支援事業 第4回配食サービス
3月12日 (金)	第3回 健康すこやか体操
3月25日 (木)	第6回 「桂東サロン」 御霊神社 社務所
開催場所	健康すこやか教室と昼食会 北川文化ホール 午前10時～
	健康すこやか体操 北川文化ホール 午前10時～
	桂東サロン 御霊神社社務所 午前10時～

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止への配慮から、事業の実施日及び内容を変更することがあります。

秋の一日レクリエーション

朝から素晴らしい秋の晴天に恵まれ、十時二十分に四十一名の参加者が下桂のゴルフパートナーと中桂交差点前に集合し、一路京都縦貫道の高速道路で一時間弱の丹波自然運動公園近くにある食事処「八光亭」で食事を開催しました。ここは、二年前の春のレクリエーションでも行きましたが、評判がよく再び企画することになりました。



ミニ会席料理で秋の味覚の丹波栗の一品から松茸ご飯、デザートまで美味しくいただきました。食事をしながらビンゴゲームやみんなが秋の歌を合唱するなどして楽しい時間を過ごしました。

帰路、京都縦貫道にある道の駅「味夢（あじむ）」に立ち寄り、丹波の特産品などお土産を買って、午後4時前に全員無事に桂へ到着し、解散となりました。



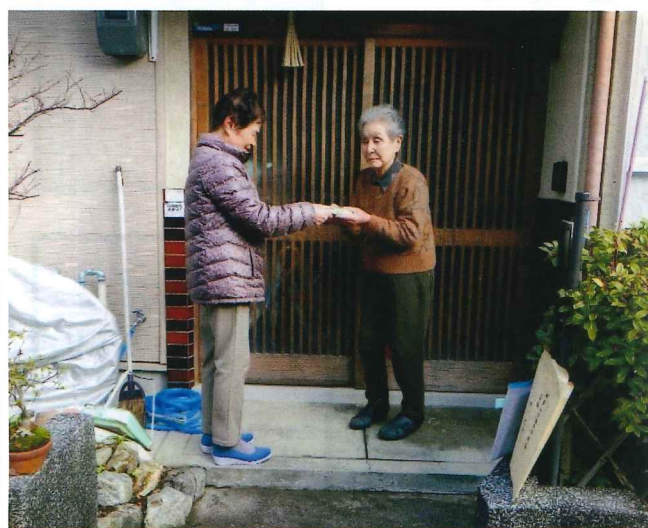
寝具クリーニング・サービス

高齢者の生活支援事業の一環として、七十歳以上の独居老人及び八十歳以上の高齢者夫婦を対象に、寝具のクリーニング・サービスを実施しています。午前中にクリーニング業者の車で寝具を回収にまわり、当日の夕刻にはお届けしています。昨年度は、二十九名五十四枚の申し込みがありました。面倒な寝具のクリーニングが、当日中に仕上がってきますので、対象高齢者のご利用をお奨めします。



友愛訪問

毎年、十二月のクリスマス前の日曜日に各地域にお住いの独居老人宅に伺い、近況確認をするとともに、今年は靴下をプレゼント致しました。



桂東サロン

桂東サロンについては、御霊神社の社務所にて独居老人の交流の場を提供することを目的として、年間6回開催されています。参加費は百円で、お茶菓子を取りながら脳トレや、手芸の披露や歌を歌って交流を深めてもらっています。



子育て支援事業

令和二年二月には、桂東小学校の校庭において、三年生の生徒を対象に社会勉強の一環として七輪に炭で火おこしをして網でお餅を焼く体験のサポート活動を行いました。ガスや電気のコンロしか知らない子供達に昔の生活を体験してもらう良い機会になったと思います。



「健康すこやか教室」と昼食会

ふれあい事業の一環として年間6回の体操教室を開催しております。健康に関するミニ・セミナーや防犯に関するミニ講演をして頂き、後半は体のストレッチを中心とした体操をした後にお弁当をいただきました。



一月に開催の「新年の集い」には、プロのマジシャンである「Yuji 村上」さんによる素晴らしいマジックを披露していただきました。



四月に入り、新型コロナウイルス感染症の拡大による「非常事態宣言」が発せられたことで、桂東社協の予定事業も中止を余儀なくされました。七月にはソーシャルディスタンスを確保して再開し、「轡田 昇山」元桂高校校長に御霊神社の祭神について講演をして頂きました。楽しい昼食会については中止にして、お弁当をお持ち帰りいただきました。

