

# きざえもん新聞

こんにちは、きざえもんです。  
皆様は、お変わりなくお過ごしでしょうか。

毎年恒例の近くの大気味神社への初詣が今年にはコロナウイルス感染予防の為にできませんでした。書初めや福笑い、カルタなどでお正月を楽しみました。

二月に入り節分では鬼退治をしました。またお茶会をし、お抹茶をご自分でたてられ飲まれました。

創作活動では節分の鬼の壁面飾り、雛祭りの壁面飾りに挑戦しました。

ご利用いただいている利用者様やご家族様にはご不便やご不自由をおかけすることと思いますが、引き続き細心の注意を払いながら社員一丸となって努めていきたいと思えます。

何かお気づきのことがありましたら、社員までお気軽に声を掛けて下さい。



発行日  
令和3年  
3月 1日

小規模多機能型  
居宅介護  
「きざえもん」  
西条市北条232-1

TEL(0898)65-6672  
FAX(0898)65-6663



今回は、免疫力を高めることについて紹介します。

関心を集める免疫。それはウイルスなど病原体から私たちを守る防御システムのようなものです。血液の中にある白血球に含まれる細胞(免疫細胞)の働きでこのシステムが作られます。体内にウイルスが侵入してくると、免疫細胞が攻撃を開始し、私たちを守るうとするのです。

免疫力を高める方法

●睡眠。しっかりとした睡眠をとることは、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。一方、睡眠不足になるとストレスを感じた時と似たホルモンが分泌され、免疫力を下げてしまいます。

●バランスのとれた食事。ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには糖分、アミノ酸、ビタミンなど様々な栄養が必要です。バランスのよい食事ですっきりと栄養をとることが免疫の働きをよくします。

●体を温めること大切です。免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることが分かっています。効果的なのが「運動」と「入浴」。適度な運動は体を温めるだけでなくストレスの解消にもつながります。入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり体の芯まで温める事がポイントです。NHK ニュースアップ「いま、免疫力を高めよう」新型コロナウイルス、感染への備え」より。

このように、毎日のちょっとした心がけで免疫力は上がるようです。これからも良い生活習慣を保って下さい。

# 生け花



# 書初め



# 福笑い



# カルタ



# 創作活動



# 節分

鬼は外  
福は内



# 誕生日会



お誕生日  
おめでとう  
ございます



## お茶会



## お知らせ

**3月の予定**  
**お誕生日会**



**4月の予定**  
**お誕生日会**  
**など計画中です**



## 令和 2年度 第6回地域運営推進会議

コロナウイルス感染症予防のため、書面にて実施します。  
意見等ございましたら、きざえもんまで連絡を頂けたらと思います。

きざえもんでは出来る限り、今の家や住み慣れた地域で  
在宅生活を続けていきたい方を応援いたします。

お問い合わせは毎日対応しています。  
お気軽にご連絡下さい。

