

葉(しおり) 便り

Vol. 72

桜も満開になり、各地の名所はお花見客でさぞ賑わったことでしょう。春の息吹があちこちに感じられる季節になりました。お元気でお過ごしでしょうか？

花粉症もあともう少しのしんぼう・・・この季節、つらい！と仰る方も多いですね。そこで、免疫力を上げるための、誰でもできる！効果抜群！お口と舌の体操をご紹介します。

口呼吸を改善して鼻呼吸ができるようになると、免疫力を上げることができます。まずは「すまいる」です。笑顔で目を大きく開いて、鼻の穴を広げて、口を大きく「す～」「ま～」「い～」「る～」と動かします。ゆっくりとできるだけ上げさに2秒ずつ動かしましょう。ワンセットで8秒、声は出さなくてもいいです。これを1日に30セットやってみてください。

次に舌の体操です。舌を歯と唇の間にできるだけ深く入れて大きく回します。右回り10回、左回り10回で1セット。これは1日3セット。次に舌の先をできるだけ真下に伸ばして、2秒間そのまま。これを30回。健康な人の舌は、上の前歯の裏側の上あごにぴたりとついている状態です。

これらの体操を2週間ほど続けると、舌の位置が正常になり、口腔内の乾燥が治り、鼻呼吸ができるようになり、免疫力が上がるそうです。やってみましょう！

季節の変わり目は身体に変調をきたしやすい時期です。

☆しっかり休養をとりましょう。

☆こまめに手を洗い、うがいもしましょう。

☆水分を補給しましょう。

☆無理のないできる範囲で、身体を動かしましょう。

☆健康的な食生活を心がけましょう。

《ひとこと欄》

『まごはやさしい』とはご存じの方も多いと思いますが、食養生の一つの考え方です。日本に昔からあるお馴染みの食材を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールの減少、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。

ま(まめ) = 豆類

ご(ごま) = 種実類

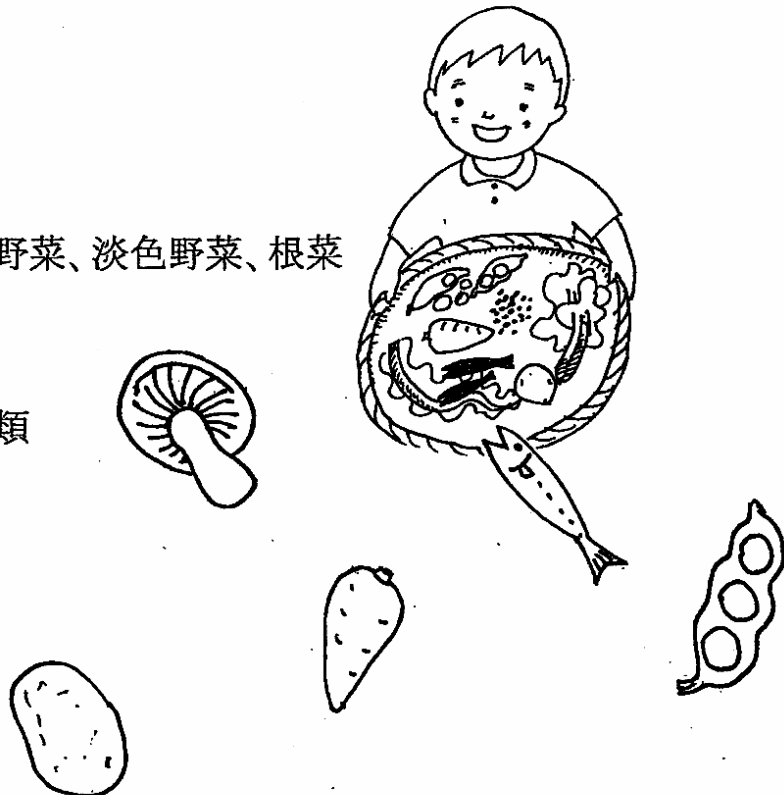
わ(わかめ) = 海藻類

や(やさい) = 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜

さ(さかな) = 魚介類

し(しいたけ) = きのこと類

い(いも) = いも類



お知らせ

らら・むーぶ多摩 発足

行きたいときに 行きたいところへ 外出支援サービス

多摩区の車による外出支援サービスが正式にスタートしました！

一人では外出困難な方、行きたい時に行きたい所へ自由に出かけられるように、『車』と『介助』で外出のお手伝いをします。

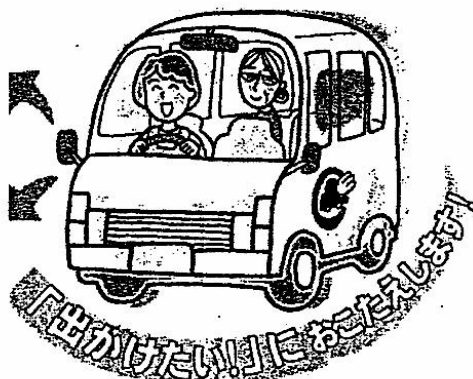
福祉車両や乗用車を使用して、病院、スーパー・デパートでの買い物、銀行・郵便局、温泉・旅行、墓参り、会食・同窓会、音楽会・観劇等など、「出かけたらい！」ところにお連れします！

外出することは生活に潤いを与え、笑顔や元気が出てきます！何の気兼ねもなく、行きたい時に行きたい場所へ…サービスを利用してみませんか？

まずは下記までお電話ください

TEL 044-572-8396 FAX 044-819-0955

川崎市多摩区登戸1729 第3小山荘



W.Co 栞は多摩地区の方々の力強い味方です！

快適な生活を送るための支援をさせていただきます！

- ご自宅の整理・整頓と掃除、窓ふき、庭の草取り、植木の手入れ
- 身の回りのお世話:入浴のお手伝い、衣服の着脱、洗濯、衣服の整理など
- 献立、調理と食事の提供
- 通院介助(通院時の同伴、医薬品の受け取り)
- 買い物の代行や同伴、買った物品の運搬
- 外出や散歩の同伴、ペットの餌やりと散歩
- その他なんでもご相談に応じます

どうぞご利用ください！

ご不便なこと、お困りのことが有りましたら、下記へご連絡を。係の者がすぐにお話を伺いに参ります。

☎044-922-5585

**栞では上記のような家事介護サービスを行う
ワーカーを募集しています。**

合同説明会を4月19日と20日に実施します。

時間:10時30分~12時

関心をお持ちの方、是非お電話ください。

場所:家事介護0栞事務所 TEL044-922-5585

川崎市多摩区登戸1729 NTT docomo ショップ隣

Eメール:w.co-siori06521@dune.ocn.ne.jp

福祉クラブ生協 多摩 家事介護 W.Co 栞