

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 ストレッチ 13:30~	2 ラジオ体操	3	4	5
6	7 休館日	8	9 ラジオ体操	10	11 休館日 建国記念の日	12
13	14 休館日	15	16 ラジオ体操	17	18	19
20	21 休館日	22 ストレッチ 13:30~	23 休館日 天皇誕生日	24	25	26
27 休館日 設備点検	28 休館日	ラジオ体操はじめました。 毎週水曜日+不定期で行っています。 ぜひご参加下さい。 				

- 2/11 (金) は建国記念の日、2/23 (木) は天皇誕生日、2/27 (日) は設備点検の為休館です。
- まん延防止の為、市民総合センターは当面の間、開館時間は午後9時までになっております。ご注意下さい。
- 今年度も2月初めから3月の初めまで利用者満足度アンケートを行います。

域活動支援センター

お伊勢の森通信

2022年2月23号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森

武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259

2月に咲く花 梅 バラ科サクラ属

見ごろ/2月~3月

花言葉/上品な美しさ、高潔、忠実、昔から広く馴染みのある花で、「万葉集」では100首を超える唄が読まれており、古くから愛されていることが伺えます。赤やピンク白など様々な色があります。



開所時間(オープンスペース)

火曜~金曜(10:00~20:00) 1/28 現在

土曜・日曜(10:00~18:00)

相談受付時間(面接・電話相談)

火曜~金曜(10:00~18:00)

土曜・日曜 (14:00~18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接15分以内(コロナ感染対策)、電話相談10分以内(より多くの方に
ご利用いただくため)とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

1/15 ランチサービス中止

寒い日が続いていて、温かい食事を摂りたいという意見がありましたので、今回のランチサービスでは鍋やシチューなどを予定していましたが、コロナウイルス感染拡大を踏まえ、中止になりました。春頃には再開できることを祈っています。また、再開する際は告知させていただきます。



1/11、1/25 ストレッチ

今月はストレッチをしながら、深い呼吸をすることの大切さについてお話をしました。マスク生活もあってつい浅い呼吸になりがちです。

また、日頃から口呼吸ではなく、鼻呼吸をすることを心がけましょう。

まずは鼻にある鼻水が空気に湿り気を与え、体内に入る空気の温度を適切な状態にしてくれます。口呼吸では乾燥した冷たい空気が直接肺に届いてしましますが、鼻呼吸をすれば空気があたたまります。そのため、肺の負担をやわらげることができるのです。空気中の細菌やウイルスの侵入を阻止するのも鼻呼吸の特徴です。

呼吸が浅く、早くなる口呼吸は交感神経を活発にしてしまうため、深くゆっくりとした鼻呼吸にして副交感神経を優位にするスイッチを入れるだけでもリラックス効果があるそうですよ！

呼吸は大切！



非課税世帯への臨時特別給付金について

生活保護世帯や年金のみで生活している世帯、コロナの影響で収入が急変した世帯が対象になります。対象者には、住んでいる市区町村から確認書が郵送されます。申請期限は令和4年9月30日です。不明点がありましたら、市までご確認下さい。(武蔵村山市：Tel042-565-1111)

春に向けての花粉症対策！

2月終わりから5月にかけて花粉症の季節が始まります(´;ω;`) 人によって症状は異なりますが、くしゃみ、目のかゆみ、鼻水などが主な症状です。今日からできる花粉症対策を紹介します！

花粉症のセルフケア

ご自身でできる、ケアとしては、外出時にマスク・メガネでガードし、少しでも花粉を体内に入れないようにすること。家の中での対策としては、花粉の飛散の多い時期は換気を10cmくらいにしておき、カーテンを引いておく。また、洗濯物を屋外に干さないなどの工夫も必要です。



花粉症を悪化させないためには？

花粉症は体内に入った花粉が原因となり、アレルギー反応を起こす病気ですが、悪化させないためには免疫力を付けることも有効とされています。免疫力を高めるためには、キムチやチーズ、ヨーグルトなどの発酵食品がおすすめです。また、花粉症悪化の原因になる習慣としては、睡眠不足、アルコールの摂り過ぎ、タバコの吸い過ぎなども挙げられます。これらに注意し、花粉症の悪化を食い止めましょう！