健康だより

ウイルスに負けない！
～冬の感染症＆風邪予防のポイント～

冬本番、気温の低下や空気の乾燥とともに、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、一般的な風邪が流行しやすい季節になります。

栄養バランスのとれた食事と適切な生活習慣で、ウイルスに負けない免疫力をつけましょう！



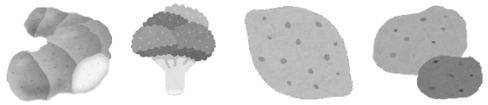
■免疫力を高める「3つの食習慣」

① 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランス良く

・朝・昼・夕の３食をしっかり摂り、体の基礎代謝や免疫機能を維持しましょう。
・忙しい朝でも、納豆ごはん、卵かけご飯、ハムチーズトースト、ツナマヨトーストなど『主食＋主菜』の組み合わせを取り入れてみましょう。
・汁物に野菜や肉や魚などのタンパク質を入れて具沢山にするとバランスがよりアップします。

② 粘膜を強くする「ビタミンA・C」を積極的に！

・ビタミンA（緑黄色野菜、卵、レバーなど）は 鼻や喉の粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。
・ビタミンC（柑橘類、ブロッコリー、芋類など）は免疫細胞の働きをサポートし、疲労回復にも効果的です。



③ 体を温める食材で血流＆代謝アップ

・生姜、ネギ、根菜類などをスープや鍋に取り入れ、内側から体を温めて免疫細胞が働きやすい環境をつくりましょう。



■日常生活でできる基本の感染対策

◇こまめな手洗い
外出後や食事の前、帰宅時には必ず石けんで20秒以上手洗いをしましょう。

◇適切な室内換気と湿度調整
寒くても、定期的に窓を開けて換気をしましょう。加湿器などを使って湿度50～60%を目安に保つと、ウイルスが活動しにくくなります。

◇十分な休養と睡眠
睡眠不足は免疫力低下の大きな原因です。体をしっかり休め、体調の異変を感じたら無理をせず静養しましょう。

◇予防接種
町ではインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種の助成を実施しています。詳細については、予防接種のページをご確認ください。

問い合わせ先　役場福祉課健康係　☎（574）2214

はるにれは見ていた

10/2・3　お気に入りの一品をチャリティバザー開催



はるにれ友遊館で豊頃ねんどクラブによる「陶の器たちのチャリティバザー」が開催されました。2日（金）と3日（土）の二日間、町内外からたくさんのお客さんが訪れ、並べられた作品を吟味しながら買い物を楽しみました。このバザーには約300点の陶器がお手頃価格で販売されており、訪れた人はお気に入りの一品を見つけていました。

このチャリティバザーの収益金の一部は、社会福祉振興のために寄付されます。

10/1　明治安田生命寄付「私の地元応援募金」



連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社釧路支社から、「私の地元応援募金」として寄附がありました。

同社の帯広営業所・横地正幸所長が目録を手渡し、「健康増進や福祉の充実などに役立ててほしい」と趣旨を説明しました。これに対し、按田町長は「町民のために有効活用させていただきます」と謝意を述べました。

横地所長は、これまでの町のイベントでの測定会実施に触れ、「今後も町の健康増進活動を支援していきたい」と語りました。

9/17　町内小中学校へ拍子木の寄附



（有）大進建設の松原勝行氏から、町内保育所・小中学校へ拍子木が寄付されました。松原氏は寄付にあたり、「自身が子どもの頃、飴を売る時や紙芝居の時、拍子木を叩く音で子どもたちが集まってきた。その時のように、この拍子木がきっかけとなって、子どもたちが集まってきてくれれば、喜んでもらえれば嬉しい。」と語りました。

拍子木には、魔よけの意味を持つ「えんじゅ」の木が使用されており、これから大切に引き継がれていくことが期待されます。

町民文芸

豊寿文芸

茂岩俳句会

秋澄むやジョギングの足軽やかに　甘粕恵美子
苛立ちぬ払い切れざるみのこづち　長崎あけみ
新米やただそれだけで満腹に　野田のり子
寂しさを連れて来るかや秋の風　松井テル子
海眩し涙溢れる秋の夕　松井初美
また一つ店なくなりて落ち葉舞い　門馬英寿
取りてすぐつるうめもどき実を弾く　神直子
部活行く孫に新米おむすびを　中島喜代美
渡り鳥V字飛行の美しき　脇坂信一
野路菊の踏まれてなおも凛と咲き　上地絹子
諦める事多くなり秋深む　中屋吟月

「直進です」ナビの言う先ひつじ雲　海富智恵
ひとひらの落葉はりつく雨の窓　前川ひとみ
開くたび布の絵本の秋つれて　上田知子
長野から今年も届く柿紅葉　垣内順子
秋うらら勘で通せし針の糸　徳田則子
おだやかな大地の空へ渡り鳥　福井一浩
介護バス秋風乗せて母乗せて　伊藤泰山
秋の雨終りを告げる朱暁天　佐藤靖史
ハーベスタ過ぎて蜻蛉の遊び場に　西本牧童