

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

心配な毎日が続いています。感染症の予防を

連日新型コロナウイルスの報道がされており、感染症患者の増加が心配されています。皆さま体調にお変わりはありませんか？わっこでも感染症予防の対策として、3月中の開催の中止を決定しました。今後の再開は4月2日を予定しておりますが、厚生労働省や北海道の判断に沿って、場合によっては再開が延期するかもしれません。ご了承ください。体調管理をする上で、大切なのは免疫力です。自身の免疫力を上げるためには十分な栄養と睡眠が重要です。まずはしっかり食べて低栄養を予防します。体をつくるたんぱく質食品はたっぷり。またのどなどの粘膜を保護する働きのあるビタミンA、免疫力を高める働きのあるビタミンCなどは、野菜や果物に多く含まれます。そして、免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。なんと免疫細胞の約6割が腸で作られていると言われています。腸内環境を整えるためにオススメの食材は①発酵食品、②オリゴ糖、③食物繊維です。発酵食品は善玉菌を増やす働きがあります。納豆、チーズ、ヨーグルトはたんぱく質が豊富な食品なので上手に取り入れると良いですね。オリゴ糖は善玉菌のえさになります。ごぼうや玉ねぎ、はちみつなどに含まれます。そして食物繊維は、オリゴ糖と同じく善玉菌のえさになる他、腸の蠕動運動を促進し、便秘の改善に役立ちます。野菜、果物、海藻類などをしっかりと摂りましょう。

食事だけではありません。規則正しい生活が大切です。体を冷やさないよう、シャワーで済ませず、ゆっくりお風呂につかり、リラックスすると良質な睡眠が期待できます。アロマなどもオススメです。

またわっこで、元気にお会いできるのを楽しみにしています。皆さまお身体ご自愛ください。



♡ バレンタインを楽しみました ♡

1年に一度、お店にはおいしそうなチョコレートがずらりと並び見ただけで楽しくなるのがバレンタイン。今年もわっこではバレンタインの歴史やカカオの栄養を学んだ後に簡単おやつを作って楽しみました。カカオはポリフェノールが豊富。血管の老化を防ぎ、免疫力の低下も防ぎます。またテオブロミンという成分は脳を活性化させ、集中力を高めたり、血行を良くしてリラックスする効果もあります。食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富。糖分が心配な方には、高カカオのチョコレートが良いでしょう。最近ではスーパーにもカカオ70%以上のチョコレートが売られています。

おいしく楽しく認知症予防！この日は大学の管理栄養士実習生も参加し、挽きたてのコーヒーも淹れて楽しい時間を過ごしました。

きなチョコスコーン♪



サークル開催日時は → 毎週木曜日 13:30~15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 3月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

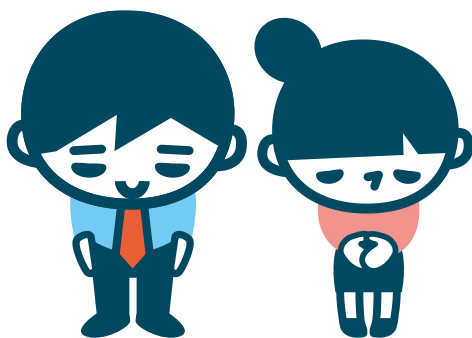
大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

お知らせ

3月中は新型コロナウイルス感染拡大予防のため開催を**中止**致します。

また4月からの再開を予定しておりますが、厚生労働省、北海道、札幌市の対策措置に準じ、中止などの判断をして参ります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



4月2日

ボッチャ

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

