

4F 米子市老人福祉センター 教養娯楽室

たのしい
ですよ



今回は、【**健身太極拳**】 を、ご紹介いたします。



講師 一山紀子先生(左)
湯浅恵子先生(右)

2004年「田園交流センター」から依頼を受け、湯浅恵子さんと二人で太極拳教室を始めました。
2014年から、ふれあいの里に教室を移し、毎週木曜日に太極拳・気功・ストレッチ等を行っています。
初心者からベテラン迄、老いも若きも向上心、好奇心一杯の方々です。「楽しく、健康に」をモットーに皆さんの笑顔からパワーを頂いています。コロナ禍が早く収束し、マスクを外した満面の笑顔に逢えますように。



教室風景

【健身太極拳】

毎週木曜日(祝日除く) 10~12時 米子市老人福祉センター 4F 大広間

ABK けんこうだより



免疫力を上げる



コロナ禍の今、健康対策のひとつとして人間が本来持っている免疫力を少しでも上げる生活が効果的と云われています。免疫は菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことで、大きく分けて「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

自然免疫

生まれつき体に備わっている仕組みで、体内に異物が入り込んだときに真っ先に動き、異物を攻撃します。

獲得免疫

以前体内に入り込んだ異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦います。

免疫力を上げるためには上記の免疫細胞を活性化させる必要があります。免疫細胞は、年齢やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱いため、これらの原因を取り除き、免疫細胞がよるこぶ行動や食事を取る必要があります。

例えば、



代謝・体温を上げる

体温が上がると副交感神経という、心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になって体がリラックスし、ストレス軽減にもつながります。

1日10分程度 少し汗をかくくらいの運動や、
40度くらいのお風呂につかることが効果的です。



質の良い睡眠をとる



食事で腸内環境を整える



笑うこと

等々。(次回へ)

令和4年度 がん検診(集団) 検診のご案内

場所 ふれあいの里

家族大好き似顔絵展
開催しました

	胃がん検診	乳がん検診		子宮頸がん検診	肺がん検診		
		要予約			予約不要		
受付時間	8:30~11:00	8:30~11:00	13:30~15:30	9:00~11:00	受付時間	9:00~11:00	13:00~15:00
7/18(月)祝	●	●	/	/	7/12(火)	●	●
8/1(月)	/	/	/	/	7/26(火)	●	/
8/23(火)	/	/	/	/	8/10(水)	●	●
9/13(火)	●	●	/	/	8/26(金)	●	/
9/25(日)	●	●	/	/	9/4(日)	●	/
10/23(日)	●	●	/	●	9/29(木)	●	●
11/2(水)	●	●	/	/	10/6(木)	●	/
11/13(日)	●	●	/	/	10/18(火)	●	●
11/23(水)祝	●	●	/	●	11/11(金)	●	●
12/9(金)	●	●	/	/	11/28(月)	●	/
12/12(月)	/	/	●	/	12/11(日)	●	/
12/25(日)	●	●	/	/			
1/11(水)	/	/	●	/			

胃がん・乳がん・子宮頸がん検診

を受けられる方は、

予約が必要です。

(7月1日から予約開始です。)

持参するもの

受診券 負担金

【おねがい】

- ・発熱や風邪症状がある方は検診をお断りする場合があります。
- ・マスクを着用してください。
- ・待ち時間が長くなる場合があります。
- ・検診は「無症状の方」対象です。自覚症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

【集団検診の申し込み・お問い合わせ先】

米子市健康対策課 TEL(0859)23-5472

平日 午前8時30分から午後5時15分



ひばりぐみ
年中さん

【米子市東保育園】



はとぐみ
年長さん

🍏 あとがき

日ごとに暑さが増してまいりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。
さて今年は、東保育園の年長年中さんに似顔絵を描いていただきました。色や線の使い方やご家族との様子が垣間見える絵に、ほっこりしました。こどもの想像力は無限大ですね。想像力は相手への思いやりにもつながります。世界中の人達が思いやりを持ち、笑顔溢れる世界になりますように。

LOVE&PEACE

ご来館の際は、

新型コロナウイルス感染防止のため

マスクの着用 手指の消毒

ご協力お願い致します。

新型コロナウイルス感染防止対策

1. 手指消毒液の館内設置(正面玄関・各階設置)
2. 注意喚起の館内掲示
3. スタッフのマスク着用
4. 手すり・エレベーター等の定期消毒作業
5. 定期的な館内換気

発行

米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

米子市指定管理者 旭ビル管理株式会社

〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3

TEL 0859-23-5491 FAX 0859-23-3177

<http://www.fureainosato.jp/>