

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# ぶんごおおの「サロンだより」

第4号

(令和3年12月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

気がつけば12月…寒さも本番となりました 🧑‍🦱 今年は **ラニーニャ現象** (海面水温が平年より低い状態が続くこと) で寒気が流れ込み、**急に寒くなることも**あるそうです。気象協会によると寒さのピークは12月～1月。寝起きに**白湯**を飲むと冷えにも効果的です♪

## 久しぶりに講師を招いて♪



しばらく休止していましたが、今年7月よりサロンを再開！講師を招いて楽しい時間を過ごしました♪

## 冬場のサロン活動のポイント！

### ①換気

※寒い季節ですが換気をしましょう！

換気することで、漂う飛沫に含まれるウイルスが薄まり、屋外へ流れていきます。そのため吸い込む量が減って感染リスクは低くなります。1時間に1回以上、空気の**入口**と**出口**をつくり、空気の入替えをしてあげましょう。

### ②水分補給

※コロナ禍こそ注意が必要「冬の脱水」

湿度が下がって乾燥する冬は、体の皮膚から蒸発する水分が増えるそうです。また、外出を控えることで筋肉量や体の水分量も減り、脱水をおこしやすく、脳梗塞や心筋梗塞につながるおそれもあります。喉が渇いていなくても、**こまめにちよつとずつ**、水分をとってください。

※市 保健師さんより情報提供いただきました。  
次号は**インフルエンザ**について紹介します。

コロナに  
負けるな!

〇〇食べて  
免疫力UP↑

第3弾



ねばねば  
『山芋』



山芋のねばねば成分の「**ペクチン**」は、腸内の善玉菌を増やし、整腸作用を促します。ねばねば料理でしっかり腸活!! 味噌汁に入れても美味しいですよ(^^♪

\*令和4年度より\*

【登録申請書・実施報告書・**Q&A**】が新しくなります!!

●月にあるサロンリーダーの集いの時に詳しく内容をお知らせします。



サロン活動で気になることがあれば社協までお気軽にお問い合わせください。

サロンの活動写真や情報を大募集しています。次回は1/20頃発行予定です。