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5号

（令和4年1月発行）

【作成】豊後大野市社会福祉協議会（●●支部）☎22-6677

新年のごあいさつ　豊後大野市社会福祉協議会　会長　後藤　政美

いきいきサロンは、住み慣れた身近な場所で、参加者自身が主体的に企画し、定期的に集い、交流し、健康づくりやふれあいを深める場です。高齢化や人口減少が進行し、一人暮らし世帯が増加する豊後大野市にとって、極めて大切な取り組みです。しかし、活動を担っているリーダーさんが、高齢等の事情により、また新型コロナの影響もあって、活動の継続が困難になっているサロンも出てきています。

市社会福祉協議会では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための「支え合いの仕組みづくり」を支援しています。サロン活動は、改めてその効果が期待される取り組みです。活動の継続が困難になった場合には、ぜひ社協支部などと相談し、従来の枠組みにとらわれず、継続の可能性を追求していただきたいと思います。

終わりに、本年が皆様とサロン活動にとって、実り多い一年でありますようにご祈念申し上げます。

R3年12月は **103サロン（7割）** 開催しました！

第4弾 〇〇食べて免疫力UP⤴

ビタミンCが豊富な果物

「ビタミンC」は、免疫機能を高めるために使われます。常に適量食べることで、免疫力を維持でき、ストレスへの抵抗力も備わります。鮮度のよいうちに生で食べるようにしましょう！おすすめは **キウイ（黄）** です！！

今回は、皆さんが気になっている **オミクロン株** について紹介します。

特徴は…

- ヒトの細胞にくっつきやすい
- 上気道（鼻や喉）で増殖
- 感染力はデルタ株の約３倍
- 肺での増殖は非常に遅いため、肺炎は起こりくい(重症化しにくい)

風邪のウイルスに変わる途中経過(コロナの終息)とも噂されていますが、もう少し研究が必要だそうです。

感染予防のためには…

☆マスク着用　☆手洗い
☆距離の確保　☆換気の向上
☆ワクチン接種　といった対策を重ねることが大切です。

サロン開催の際は、これまで以上に予防対策を意識しましょう！

※参考：①大分合同新聞(R3.1.7朝刊)
②米疾病対策センター（R3.1.5発表）

ちょっとひといき…(^O^)／

【なぞなぞで脳トレ】
顔の中にあるぶたってなぁに？？

サロンの活動写真や情報を大募集しています。次回は2/20頃発行予定です。