

高齢者のしあわせをともに

なかよし

会長 福田 英夫
☎ 6925-1248



梅の便りが届き、待ちに待った緊急事態宣言解除で何処にも行けずの生活より解放され、三密を避け大いに外に出て、青空のもと心地よい風を全身に受け、大きく羽ばたこうではありませんか。

「我が心も開花して
春告げ鳥が
ホーホケキヨと
啼ける日を
今か今かと
待っている」



福田英夫

新型コロナウイルスに 負けない体力作り

インフルエンザと同様に新型コロナウイルスも完全に駆逐できない現状では、手洗いやマスクなどで感染を防ぐとともに自身を守る為には免疫力を高める以外には身を守る手段は有りません。そこで免疫を高める方法について少しお話させていただきます。

免疫力をつけるには

・質のよい睡眠をとることです
人間の体はとても良くできていて、暗くなると思なくなり明るくなると目覚める、つまり体内時計が働きます。



おなかを冷やさないように

睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大事な時間です。体のリズムや睡眠環境

を整えてしっかりと眠れるように致しましょう。
・バランスの良い食事



体内にあるリンパ球系の免疫細胞の約七割は腸に集まっています。従って、多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境を常に良好にしておかねばなりません。それには善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂取することが大切です。従ってバランスの良い食事を心がけ、栄養状態を良くしておきましょう。

運動とストレス解消



適度に汗をかく運動で体温も上昇し血流が良くなり、白血球の動きや働きが活発となるこ

とが免疫力を上昇させます。
昨年なかよし九月号で北寿会の岡本守雄さん(百歳)もおっしゃいました。
「健康の秘訣はよく食べてよく寝て菜食を心がけ何事にも目標をもって取り組む事」と
つばやき人

お知らせコーナー

大老連・区老連を退会

令和三年二月十九日の定例会で東都島老人クラブ連合会(以後東都島老連)の全十一クラブが退会届けを提出したことを確認、会員皆様にお知らせ申し上げます。

これにより、大老連新聞「年六回」区老連新聞「年二回」の配布は中止となります。

今まで通り東都島老連新聞月刊紙「なかよし」は発行致します、身近な地域密着情報をお届けします。

次に退会に至る経緯を述べさせていただきます。東都島老連は十年で約四割の会員が減少して

います、その主な原因は

- ・就労年齢の高齢化で、六十代からの加入率が低いこと
- ・勧誘しても「老人」ではないと言われる
- ・老人クラブの活動内容がわからない
- ・ライフスタイルの変化で高齢者大学や他団体主催のサークル活動などに参加していること
- ・役員となり手もいない事などの理由があります。

新規会員を増やすには

会員入会のきっかけは「誘われたから」が最も多く、大老連、区老連の役員行事負担を軽くして会員募集活動に専念したいと考えております。会員の皆様方のご理解ご協力賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



三月十二日(金)

午後六時から役員定例会を東都島福祉会館にて女性部・会長合同で開催致します。