



ミニときわ だより

うづき
卯月



<http://www.machikyou.jp/tokiwa/>

発行：人と地域が輝く常盤協議会（まちづくりセンター内）TEL：077-568-0001

〒525-0006 滋賀県草津市志那中町111番1 E-mail tokiwa@machikyou.jp



ウイルスから身を守るには 免疫力を高めることが大切！



コロナウイルス感染ルートを追うことが困難となり、いつ、どこで感染するかわからない状況の中、どうすれば自分の身を守ることができるのでしょうか。

感染を防ぐには、**手洗いと、うがい**が欠かせません。それ以外の効果的な対策は体内の免疫力を上げて、感染する確率を下げることです。



体の冷えに注意してください。体温が下がると免疫力も下がります。

免疫力を上げるポイント

- (1) 腸内環境を整える。
- (2) 粘膜を正常に保つ。
- (3) 内蔵温度を上げる。
- (4) 血流を促進する。



免疫力を上げる食品

- 1位 ヨーグルト
- 2位 納豆
- 3位 しょうが
- 4位 長ネギ
(焼きネギが効果的)
- 5位 ニンニク



免疫力を上げる飲物

- 1位 緑茶
- 2位 紅茶
- 3位 リンゴジュース



ふれあいカフェオープン

日時：4月11日（土）

10時～18時30分

場所：常盤まちづくりセンター

コーヒー 1000円（税込）

コーヒー・お菓子セット3000円（税込）

※コロナウイルス関連により、中止になる場合があります。



やすらぎ学級生を募集

対象：学区にお住いの60歳以上の方

日時・内容：年6回の講座開催

場所：常盤まちづくりセンター

年会費：2,000円

館外学習とお別れ会は別途参加費が必要

クラブ名：民舞クラブ、生花クラブ、
江州音頭クラブ、歌謡クラブ
グラウンドゴルフクラブ、
いきいき百歳体操クラブ、
編物クラブ