

事務局だより

令和3年10月号



秋バテを防いで快適な日々を！

「秋バテ」とは、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。自律神経が乱れる主な原因は、猛暑が続くなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによって、内臓や体が冷えることと考えられています。夏バテの症状や原因と大きな違いはありませんが、夏が終わり秋口にもこのような症状が起きる、継続していることを「秋バテ」と呼ばれています。

とりわけ高齢者になると体温調整機能が衰えていたり免疫力が低下していることが多いので注意が必要ということです。

「秋バテ」の対策として、体を冷えから守ることが大切です。食事は、温かいものを積極的に摂ること。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選びましょう。

また、ビタミンB群には疲れを和らげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

入浴は、眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかることで血行をよくし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

入会説明会(毎月1回開催)

募集中!

◇時間と場所は下記のとおりです。

★入会説明会

日時：10月18日(月) 午後1時30分から
11月15日(月) 同上
12月20日(月) 同上

場所：北勢福祉センター2階 中会議室

ご近所の方やお知り合いで、仕事を探してみえる市民の方をご紹介します。

就業報告書記載のお願い

就業日や就労時間は就業された会員本人が正確に記入し、毎月翌月3日(休日の場合は翌日)までに事務局へご提出ください。

今月は、「事務局だより/就業情報」
「配分金明細書(9月就業者)」
「交通安全マナー研修のご案内」
「令和3年第1回歩こう会開催のご案内」
を同封しました。

交通安全マナー研修のご案内

本年も下記の日程で開催しますので普段の運転を見直すキッカケとしてご参加下さい。

詳細は同封の案内をご覧ください。

(バスで乗り合わせて研修場所へ向かいます。)

日時：令和3年11月16日(火)

場所：三重県交通安全研修センター(津市)

定員：16名(定員になり次第締切)

対象：普通・大型免許証所持者



高齢者のかんたん運動

■基礎代謝を上げる

筋肉は、熱を生み出す最大の器官です。体温の40%は筋肉が作っています。からだの7割以上の筋肉がついている下半身を鍛えることによって、効率よく熱を生み出し、代謝を上げられます。

◆テレビを見ながら3分足踏み

その場で足踏みするだけのお手軽運動。

下半身の筋肉を簡単に強化

することができます。

シンプルな動作なので

「ながら運動」も

お勧めです。



■歯磨き中のつま先立ち

かかとを上げ下げするだけの簡単な運動で、ふくらはぎを中心とした下半身の筋肉が増加します。

血流が良くなり体温が上がって、代謝がアップします。

背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、お尻を締めて、その場でかかとを上げ下げしましょう。



会員手帳の申込み受付



「令和4年度版会員手帳」の申し込みを10月25日(月)から開始します。事務局まで電話でお申し込み下さい。冊数に限りがありますので申し込み順といたします。

記事についての問い合わせ/事務局 ☎82-1800