

しらすわ ほうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです

保健師による健康のためのワンポイントアドバイス

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。
第14回のテーマは『風邪予防にオススメ食材～きのこ編～』



保健師
桑原 克哉
くわばら かつや

空気が乾燥し、インフルエンザや風邪が流行ってくる時期になりました。
今回は「風邪予防」についてお話していきたいと思います!

風邪とは?

熱、咳、鼻水、のどが痛いといった症状が主にある感染症を総称して言います。

体にいい食材や健康法などいろいろありますが、今回は「きのこ」をご紹介します!
きのこは美味しいだけでなく、体の健康を保つために栄養がたっぷり入っています。

きのこを食べると...

1. 腸の活動を整える
 2. 血中コレステロール低下作用や肥満予防
 3. 高血圧の予防
 4. 免疫を強くする
- などなど、様々な体にいいことがあります。

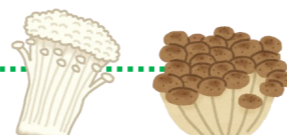
きのこはビタミンDの含有量が豊富です。
ビタミンDは身体の免疫機能を高める効果があり、私たちの身体にとって大切な役割を担っています。

きのこの栄養を余さず食べる効果的な調理法

ポイント①
骨を丈夫にしたい時
「きのこ+牛乳やヨーグルト+油」
→ビタミンDとカルシウムを
効率よく吸収する!

ポイント②
包丁で切らず、なるべく大き目に手で割く
→食物繊維の効果UP!

ポイント③
「茹でる・蒸す」より「ホイル焼き」
→ビタミンを逃がしにくい!



「風邪は万病のもと」と言われるようにあなどれない病気です。
風邪を予防するためには手洗い・うがいはもちろん、しっかり食べて体を温め、
細菌・ウイルスに負けない体づくりをしましょう♪

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当: 佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは
こちらのQRコード
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



白沢包括の
活動報告

11月10日(日)
しらすわ秋まつり
健康と福祉まつり
に参加しました!

カフェさとやまの
紹介

ゲーム&アンケートに
答えてお菓子プレゼント



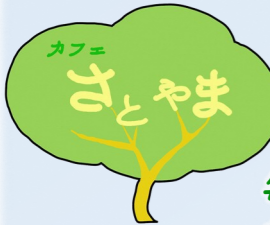
所長
佐藤 直之
さとう なおゆき

今年も、しらすわ秋祭りの健康と福祉まつりにて、「カフェさとやま&白沢地域包括支援センター」コーナーを作りました!
300個用意した「カフェさとやまセット」(お菓子詰合せ)はお昼過ぎには配布が終了し、たくさんの方に足を運んでいただきました。
ありがとうございました!

認知症サポーターのマスコットキャラクター →
「ロバ隊長を見つけようゲーム」を行いました



自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか？



カフェさとやま

毎月第1月曜日 10:00~11:30
予約制で開催中。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。

毎月1回、オレンカジフェ(認知症カフェ)を開催しています。
なんでも話せる憩いの場です。事前予約の上、お越しください♪



ボランティアのみなさんと秋まつりの用意をしました



【カフェさとやま】 場所:農場レストラン「トレンテ ビアンコ」(Kふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)
ご予約・お問い合わせ:白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

認知症地域支援推進員 ~笑顔のひけつを探して~

毎年9月の本宮市アルツハイマー月間(認知症月間)の取り組みの一つとして、9月と11月に映画『オレンジ・ランプ』上映会を開催しました。39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された当事者の実話をもとにした物語で、本人や家族が認知症に向き合い、支え合う姿が描かれています。白沢公民館とえぽかで開催し、多くの方にご覧いただきました。たくさんの方にご協力いただき、これからはいろいろな取り組みを行いますので、ぜひみなさんご参加ください♪



社会福祉士
小藤 知子
こぶし ともこ



えぽか
健康増進広場

なごみ会
マリーゴールド

多くの若い世代の
参加がありました

安積福祉会
ホームページ



Instagram



facebook



白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です

本宮市白沢地域包括支援センター

電話番号 0243-24-5131

活動の様子は
←こちらからも
ご覧いただけます!



移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地域包括支援センターでは、白沢地区の分館をお借りして、体力測定や生活に役立つワンポイント講座を行っています。どなたでも参加できます!お気軽にお越しください♪
いろいろなテーマで講座を行っているため、毎回参加しても楽しんでいただけます!

8月29日(木) 白岩分館 ワンポイント講座は『サプリメントについて』
ウェルシア薬局本宮店の薬剤師の方にご協力いただきました。



9月26日(木) 糠沢分館 ワンポイント講座は『電動カートの試乗会』
電動カートを取り扱う株式会社セリオの方々に来ていただき、電動カートの使い方を教わりました!大きさが異なるものや電動自転車など、いろいろな車種を体験できました。



10月16日(水) 和田分館 ワンポイント講座は『電動カートの試乗会』
好評につき、またまた電動カートの試乗会を行いました!体験を通して、運転免許証の返納後の移動手段の一つとして検討するきっかけになった方もいらっしゃいました。



今後のチルコロカフェの予定

- 12月26日(木) 稲沢分館
- 令和7年1月23日(木) 松沢分館
- 2月20日(木) 白岩分館
- 3月13日(木) 糠沢分館

