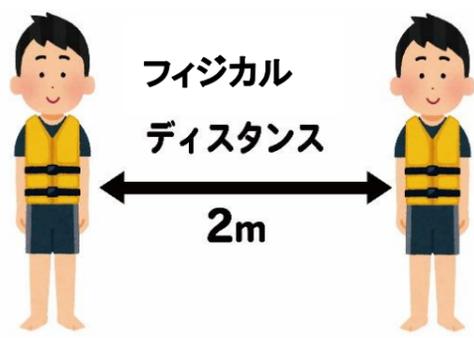


みちよくれ

安岐中央公民館だより
No.001号★発行：安岐中央
公民館 館長 伊藤

令和二年コロナ禍の公民館活動

今年度の6月より、公民館学級が始まり「新しい生活様式」の中、各自が3密をさけ、マスクの着用・手指消毒・使用器具消毒の徹底、フィジカルディスタンス（人と人が手を伸ばしても届かない距離：約2M）を保つ中での活動です。



無料イラストより

安岐中央公民館の利用制限人数【六月より】

第1小会議室	最大	8名
第2小会議室	最大	7名
第3小会議室	最大	8名
第1中会議室	最大	15名*ピアノ
第2中会議室	最大	15名
和室	最大	10名
実習室	最大	27名*ピアノ

【2M×2Mに1名の計算で算出】
公民館講座は、高齢者が主体の講座です。各自の健康のために一生懸命講座を楽しんでいましたが、コロナ禍により教室によつては、参加者が減少したり、休校したりで以前のような活気は戻っておりません。
公民館としても、消毒と換気には十分注意し、利用者の安全を第一に考えて運営をしております。
利用者の安全の意識により、コロナの発生は抑えられています。
日頃の練習の成果を発表する場がないとお声も上がっております。

安岐中央公民館としては、コロナ禍では大きな大会よりも毎週毎の教室の練習を続けることが大切と考えております。

コロナ禍における地区公民館、高年者大学の新しい内容の研修を紹介いたします。

【安岐高年者大学史跡研究現地視察研修】【案】

昨年度までは、国東市のバスを利用して国東市近郊や大分県内の史跡を巡っていました。
今年度からは、近場で各自の車に相乗りし、近隣の古戦場あと、ウォーキングを兼ねて回る研修に変更しました。

【目的】高年者大学で学んだ勢場ヶ原合戦の古戦場の現地に訪れ、当合戦に関する供養塔、板碑、墓石等を視察するとともに、近隣の真木大堂などを訪問する研修。

【目的地】○勢場ヶ原合戦古戦場本陣跡
杵築市山香町大字内河野 大村山

○真木大堂、田染荘
豊後高田市田染

【期日】 令和二年十一月十日（火）

【日程】 安岐総合支所（10:00）↓ 杵築市大田波多方 ↓ 杵築市山香町倉成（10:30）↓ 杵築市山香町内河野（大村山登山道入口）（10:40）→ 大村山登山口（11:00）→ 大村山山頂（11:30）→ 杵築市山香町内河野 ↓ 杵築市山香町倉成 ↓ 豊後高田市田染（真木大堂、田染荘） ↓ 杵築市大田波多方 ↓ 安岐総合支所（15:30）

【安岐地区公民館の恒例の歴探訪研修】【案】



無料イラストより

安岐地区公民館も、昨年まではバスをレンタルして国東市内、及び近隣の史跡を巡っていました。

コロナ禍の今年から、「3密」をさけ、安岐地区公民館より旧安岐城の周辺の古戦場跡や史跡、神社、仏閣などを歴史に詳しい

研究家の説明を聞きながらウォーキングをする企画を準備中、1月15日（日）予定しています。

第七十一回大分県公民館研究大会

10月20日【火】 日出町中央公民館で開催！

○大分県公民館連合会表彰対象者

【優良職員表彰】

南安岐地区公民館 館長 中野 昭純

公民館長として十年以上地区の社会教育活動を牽引し、地区行事や学校行事にも積極的に参加。長年、社会教育の第一線で活躍し、子供の育成に多大な貢献をしている。

南安岐地区公民館 主事 松原 榮子

長年主事として館長を補佐して、館の運営に尽力している。特に盆踊りやスポーツ大会、「向陽祭」などの地域を挙げた大きな行事の運営に果たす功績はおおきい。

【勤続職員表彰】

安岐地区公民館 主事 林田 英二

公民館の年間事業計画立案に携わり、歴代の館長を補佐し、地区の子どもの団体と連携した事業の推進に取り組み、地区の社会教育活動の推進と地域の活性化に寄与している。

西安岐地区公民館 主事 片山 みどり

長年館長を補佐し、公民館行事の企画、立案実施に率先して取り組み、地域の人と人のつなぎ役として貢献している。

以上の四名が、長年の公民館活動に尽力され表彰されました。おめでとうございました。

表彰者を代表して南安岐地区公民館館長 中野昭純さんが、謝辞を述べられました。
今回は、コロナ禍の影響で、各市町村で人数制限のなか開催されました。



無料イラストより

免疫力が低下する原因は？

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守ったり、体内で生まれるがん細胞を死滅させたりして身体が病気になるらない仕組みのことを言います。

1. ストレスが溜まっているとき

ストレスが身体にかかっている時は交感神経が優位になっている。その状態は欠陥が収縮して血流が悪くなっている状態。この状態が長く続いてしまうと身体に栄養がうまく運ばれない、代謝が悪くなる悪循環に陥ってしまいます。

2. 身体が冷えているとき

免疫細胞が体内で最も集まっている場所はどこだと思いますか？

答えは「腸」です。腸は食べ物の消化吸収や便の排出をおこなうだけではなく、**人体の免疫の大部分をつかさどるリンパ球のおよそ6割が腸内に存在している**腸内の状態はそのま主人間の免疫力と深くかかわります。悪玉菌を抑え込んで腸内環境を整えることも大切です、体の中から温めて腸の活性化を図ることも大切です。

免疫力が低下しているサイン

- 口内炎ができやすい
- 風邪をひきやすい
- 風邪が治りにくい
- 肌荒れがひどい
- 湿疹ができてくる
- 傷が治りにくい
- 便秘やゲリをしやすくなる
- 身体が冷えている
- 眠れない
- 笑う気分になれない

免疫力が低下して以下のような症状が出やすくなります。

- 口内炎 ● おでき ● ニキビ ● 肩こり ● 腰痛 ● ひびき痛
- 五十肩 ● 痔 ● 歯周病 ● 脱毛 ● しもやけ
- めまい ● 動悸 ● 高血圧 ● 偏頭痛 ● 手足のしびれ
- 冷え性 ● イライラ ● 怒りっぽい ● 食欲減退



免疫力を上げるにはどうしたらいいの？

- やけ食い ● 倦怠感 ● やる気が出ない ● 不眠



無料イラストより

免疫細胞は体温が36.5℃〜37.7℃の時に活発に働きます。逆に体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。

免疫力を高め上げる5つの方法は、

- ① 適度な運動をする
- ② 睡眠を取る
- ③ 水をこまめに飲む
- ④ 正しい食生活を心がける

① 適度な運動をする

適度な運動は、体温を上げて血行を良くする効果があります。免疫細胞は血液の中にいるため、体温が下がり血行が悪くなると体内に入ったウイルスなどの異物に対して、素早く対処が出来ません。

なので、軽く息切れするぐらいの運動習慣をつけることがおすすめです。

早歩きや散歩でも良いです。また、血行を良くするにはサウナもおすすです。

身体に負担をかけすぎずに血行を良くし、リラックス効果も得られます。

② 睡眠を取る

睡眠が免疫に関わる理由は2つあり、

★自律神経の調整

人間は普段、**交感神経** **副交感神経**

★成長ホルモンの分泌

という、2つの自律神経を働かせながら活動しています。

交感神経は起きている時に働き、副交感神経は寝ている時に働いてイメージ。

自律神経がしっかり働かないと、免疫力が落ちて、体調

を崩しやすくなります。

睡眠を取らないと、交感神経が優位に働いてしまい、身体にストレスがかかってしまう。

睡眠をしっかり取り、交感神経と副交感神経をバランスよく働かせることが大事。

★成長ホルモンの分泌 ★★★★★

睡眠中は成長ホルモンが大量に分泌されます。

成長ホルモンには、

● **細胞の修復** ● **筋肉の成長** ● **疲労回復** ● **免疫力アップ** 効果。

③ 水をこまめに飲む

水をこまめに飲むと、腸内環境を良くする効果がある。

腸が活発に動き、食物繊維とともに腸を掃除してくれるから。

その結果、腸内の善玉菌が増えて、免疫力のアップに繋がってきます。

また、トイレに行く回数も増えます。

尿を頻繁に排出することによって、体内の毒素を排出する効果もあります。

免疫力とは少し違いますが、水を飲むことによって、喉に入って付着したウイルスを胃に落とす効果も。

胃酸はとても強く、胃に落ちてきたウイルスを胃酸が倒してくれます。

1日2リットルを目安に、こまめに水を飲むこと。

④ 正しい食生活

正しい食生活を送り、必要な栄養を摂取することが、身体免疫力を正常に保ちます。

* **ジャンクな食事がメインになってしまつと、**

● **カロリー過多** ● **脂質や糖質の過剰摂取**

と、栄養のバランスが崩れ、肥満や体調不良の原因にも繋がります。身体にやさしい食事を意識しながら、

● **ビタミン** ● **カルシウム** ● **マグネシウム** ● **鉄分** ● **葉酸**

● **食物繊維** ● **タンパク質**

といった、免疫力を上げる栄養を、食物から摂取することが大事です。【*ジャンクとは、栄養価のバランスを著しく欠いた調理食品。高カロリー、高塩分だが他の栄養素があまり含まれてない。】

★ ★ ★ コロナに対する対策をまとめました。参考にしてください。
【伊藤】 HP:KEEP.FIT(免疫力を高める5つの方法 より)

無料イラストを引用