

地域包括支援センター通信

うらかな春の足音。足腰の筋肉を鍛えましょう!



健康を保つためには、筋肉、体力の維持向上に努めることが大切です。積極的にからだを動かして、筋力を維持しましょう。高齢期は特に足腰を鍛える必要があります。「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本が、下半身の筋肉(抗重力筋)です。毎日の活動を支えるために、下半身の筋肉を重点的に鍛えましょう。

毎日できるだけ歩きましょう

有酸素運動は、どこでもすぐできるウォーキングがオススメ。スロージョギングはさらに健康に効果的といわれています。季節を感じながら、散歩へ出掛けましょう。室内で歩くのも効果的です。



家の中でも無理なくできる運動を

座っている時間を減らす、家事を運動の機会にするなどの工夫をしたり、座りながらでもできる筋トレをしたり、痛みの出ない範囲で無理なくからだを動かしましょう。



花粉症も心配な季節。免疫も高めましょう!



花粉症の季節にもなってきました。花粉症はアレルギー反応のため、からだの免疫を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。バランスの良い食事を心がけましょう。

花粉対策におすすめ成分・食材

ポリフェノール…抗酸化作用を持ち、花粉症の原因「ヒスタミン」を減少させる魚介類(特に青魚)…免疫の動きを正常化しアレルギー症状をおさえる発酵食品…腸内環境をととのえて、免疫力を高める



これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や、教室をお住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番~10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336



新型コロナウイルスに伴うイベントなどの中止・延期について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、広報もりぐち3月号に掲載されているイベントなどが中止・延期になる場合があります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。イベントなどの主催者に問い合わせください。

今月号の表紙



東京2020オリンピックの聖火展示が1月23日~25日の期間で開催されました。

守口市で聖火を直接見られるまたとない機会。2歳のえいたろうくんも、お母さんと一緒に展示会場を訪れました。

聖火に興味津々かと思いきや、実は隣に展示されていた聖火輸送機のレプリカをまじまじと見つめる、乗り物が大好きなえいたろうくんでした。

目次 広報もりぐち3月号 Vol.1494

- 2 希望の光を守口から未来へ
- 4 新型コロナウイルスに伴うイベントなどの中止・延期について
- 5 地域包括支援センター通信
- 6 コミュニティソーシャルワーカーに相談しませんか
- 8 職員の給与などの状況
- 10 #もりスマイル写真館
- 12 財政状況の公表
- 14 水道事業会計予算の執行状況 他
- 15 LINE 公式アカウント
- 16 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種に向けて 他
- 18 Topics 市の情報
人権カレンダーを配布 他
- 19 Information お知らせ・講座・講習 / 募集 / 健康
個人市民税・府民税の申告 他
- 30 Navigation 施設案内・掲示板
コミュニティセンター 他
- 34 Children corner 子育て・子育て
講座 / イベント / もりもりちびっ子
- 36 Library 図書館
おすすめ本の紹介 / 新刊案内 / イベント情報
- 38 Photo news まちの出来事
- 40 緊急事態宣言発令

