



長房あんしんだより

2月3日は
節分です。

節分は、邪気を

払い無病息災を願う行事と言われています。昔から季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられていました。2月は暦上、立春となり、春が始まる日ですが、1年で一番寒く体調を崩しやすい時期でもあります。乾燥する季節でもあり、感染症などにもかかりやすいため、適度な湿度を保つたり、感染しにくい体づくりが重要になります。

お天気の日などは、温かい時間を選んでなるべく外に出て身体を動かしましょう。

豆まきで余った豆を一工夫

節分豆レシピ

①「煎り大豆のしょうゆ漬け」器に、2cm角の出汁昆布と煎り大豆をお好みの量入れる。

②①にしょうゆを入れる。
(豆の隙間から少し見えるくらい)

③一晚漬けたら完成です。



寒い冬こそ日光浴が大事な訳

ビタミンDはスーパービタミン

太陽光を浴びることで、からだの中にはビタミンDが作られます。ですが、寒い冬は閉じこもりがちになりビタミンDが不足しがちです。不足すると骨粗しょう症が起りやすくなったり、イライラや憂鬱な気分になりやすくなったり、うつ病などにもかかりやすくなります。天気の時にはなるべく外に出て日光浴を行いましょう。また日光浴ほど効率的ではありませんが、食事からもビタミンDを摂取することができます。天気が悪かったり外に出る時間がなかった時などは、サケ・サンマ・イワシ・キノコ類などを意識的に摂取しましょう。

*健康には適度の運動も必要です。



1月16日

八王子市立船田小学校

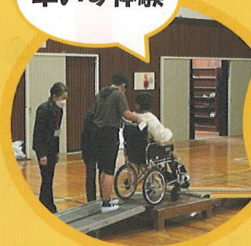
協力：八王子市 12 地区民生委員児童委員協議会
シルバーサポート八王子



認知症サポーター 養成講座を開催しました

車いす体験

高齢者体験



Let, enjoy 介護予防 part33

毎年2月は「生活習慣病予防強化月間」です
三多（多動・多休・多接）を心がけましょう

- 多動・・・十分に体を動かすこと
- 多休・・・体をしっかり休めること
- 多様・・・社会との接点を増やすこと



笑いの健康体操

2/8 (水)・22 (水)

3/8 (水)・22 (水)

集合 10:00 開催 10:15~11:00

場所 コピオ長房バス通り側軒下 講師 松山ほづみさん

飲み物を持参し、無理のない程度
でご参加ください!

雨天
中止

笑いの健康体操実行委員会

参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)
☎→629-2530

消費者
被害

見守り新鮮情報

「もうけ話」には乗らないで!

うまい話はありません!



「すぐに元が取れる」

「簡単にもうかる」など甘い言葉にご用心!
(情報商材・暗号資産・仮想通貨・マルチ商法など)

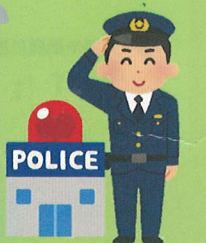
インターネット広告やSNSの情報を安易に
信じないようにしましょう。

友人からの誘いで断りにくいと思っても、
不要な契約ははっきり断りましょう。

おかしい・・・
と思った時は、家族や警察に
相談しましょう

高尾警察署

042-665-0110



高齢者あんしん相談センター長房

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房 2 階

Tel 042-629-2530



H.NAGAFUSA

開所時間: AM9:00~PM5:30 休日: 日・祝・年末年始

※状況により開所日、開所時間に変更となる可能性があります。