



◆免疫力とは

「免疫」とは、細菌やウイルスなど外敵から身体を守るための自己防衛機能のことで、数多くの免疫細胞によって機能しています。そして、外敵や体内の有害物質と戦う力が「免疫力」です。この「免疫力」が低下すると、細菌やウイルスなどが身体に侵入することを防げなかったり、体内に侵入しても、戦う力が低下しているため、風邪や病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなります。

◆免疫力を下げる要因

- 加齢 加齢に伴い免疫細胞も老化し、免疫力も低下します。また皮膚の衰えや基礎代謝量の低下も免疫力を下げます。
- 自律神経の乱れ 自律神経は交感神経と副交感神経の2つが活動や休息、緊張状態などに応じて切り替わりバランスを保ちます。このバランスが崩れることで、免疫力の低下や身体の不調が現れやすくなります。
- ◆免疫力を高めるために
- 睡眠をしっかり取る 睡眠中は免疫細胞の働きが活発になり、免疫力を高めま
- ストレスをためない 過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩してしまいます。ストレスはため込まないよう、生活の中で解消していきましょう。
- 身体を冷やさない・温める 体温が低いと、免疫細胞の働きも低下します。湯船に浸かる・温かい飲み物や汁物を飲むなどして、身体を温めることを意識しましょう。
- 適度に体を動かす 身体を動かすことで体温の上昇にもつながるほか、自律神経バランスを整える効果があります。軽いストレッチや散歩など無理のない程度で運

動を取り入れましょう。

○腸内環境を整える 腸内には、身体の中の免疫細胞の約60%が存在しているといわれています。そのため、腸内環境が良くないと、免疫力が低下します。また栄養バランスが崩れると腸内環境が悪くなるので、バランスの良い食事を心掛けましょう。

腸内環境を整える食材

発酵食品		食物繊維が多い食材	
キムチ	ヨーグルト	野菜・果物など	きのこ類
みそ	納豆	こんにゃく	豆類
	チーズ	海藻類	いも類

除雪中の事故に注意しましょう

北海道では毎年、雪に起因する事故が多く発生しており、積雪が例年より少なかった昨シーズン（令和元年度）においても19人の死傷者が発生しています。

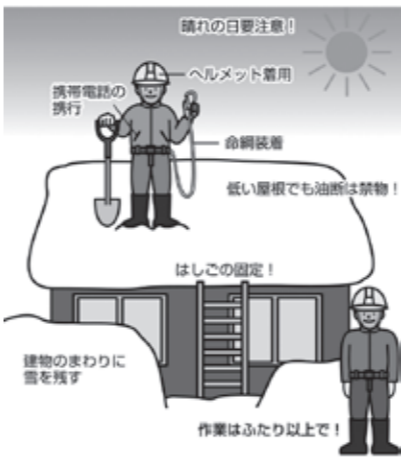
そのうち、4人の方が亡くなっていますが、すべて除雪作業中の事故となっています。事故原因の多くは**屋根やはしごからの転落**と**屋根からの落氷**による事故には**特に注意が必要**です。

全体的に見ても119人の死傷者のうち、65歳以上の方が**6割以上**を占めているため、除雪作業を行う際は、**高齢者の転落事故や屋根からの落氷**による事故には**特に注意が必要**です。

除雪中の事故を防ぐために、

- ①作業は2人以上で
- ②低い屋根でも油断は禁物
- ③はしごの固定
- ④命綱とヘルメットの着用
- ⑤携帯電話の携帯
- ⑥建物の周りに雪を残す
- ⑦晴れの日は要注意

を合言葉に、無理せず除雪作業を行いましょう。



地域おこし協力隊 活動報告

No.56

地域おこし協力隊3年目の深瀬美奈子です。大阪から移住して3度目の冬を迎え、来年の3月で任期満了となります。



おかげさまで、副業で営業している「なこたこ」キッチンカーのたこ焼きで生計を立てられそう、定住に向けて中央ビル1階に店舗も持ちました。副業での営業であるため営業時間が定まらず、お問い合わせを多数いただき、ご迷惑をお掛けし申し訳ない気持ちとともに、大変ありがとうございました。

今年にはコロナ禍でイベントが少なく、観光分野の協力隊



としてはできることが限られ、難しい年です。「よそ者・ワカモノ・馬鹿者」として「地元もんだったら負いたくないリスクを負い、若いからこそ持つ発想や企画力を生かし、馬鹿になつて常識や慣習を踏襲しない」ことのできることを考え、チャンスを持つことしかできませんでした。

何もできないことにジリジリと焦りましたが、コロナの影響もほんの少し落ち着いてきたお盆に、二枝商店前で「ミニミニ盆まつり」を3日間、10月末にはハロウィーンイベントを企画しました。

10月31日に開催した「子どもハロウィーンイベント」では、町内店舗や協力隊の仲間の協力の下、お菓子を集めるスタンプラリーを企画。「なこたこ」店舗をスタート地点に、クロスラボ（同じく協力隊が副業で運営する優しい甘みが売りのドーナツ店。中央ビル1階なこたこ店舗の



手前)、小林機工、タケダ時計店、武藤薬局、アトリエロカルの順で回り、ウルストよしだをゴール地点とし、ゴールしたお子さんにはチエキ（その場で現像される写真）をプレゼントしました。当日は感染予防の下、仮装した新十津川小中学生104名が参加し、町が仮装にぎわいにしてくれたことや、マスクがハロウィーン仕様になっている遊び心に大変癒され、達成感ももらいました。ご来場ありがとうございました。

うございました。

まだまだコロナ禍で緊張が続きますが、町民の皆様にはどうか思い詰めず、遊び心を忘れず、気持ちを晴らしながら過ごしていただきたいと思います。



地域おこし協力隊 深瀬 美奈子



# イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



12月	8(火)	
	9(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	10(木)	そっち岳スキー場オープン (17:00~) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	11(金)	
	12(土)	
	13(日)	
	14(月)	
	15(火)	
	16(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	17(木)	お遊戯発表会 (保育園)
	18(金)	
	19(土)	おはなしころりん『サンタクロース』のおはなし (14:00~図書館)
	20(日)	
	21(月)	
	22(火)	
	23(水)	介護保険相談 (13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	24(木)	おもちゃつき (保育園) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	25(金)	
	26(土)	冬休み上映会 (10:30~、13:30~図書館) [中止]
	27(日)	年越し福袋 (10:00~図書館)
	28(月)	
	29(火)	図書館年末年始休館 (~1/6) し尿くみ取り年末年始休み (~1/3)
	30(水)	ゆめりあ・改善センター・子育て支援センター・児童館年末年始休館 (~1/5) 放課後児童クラブ年末年始休み (~1/5)
	31(木)	役場年末年始閉庁 (~1/5) そっち岳スキー場年末年始休業 (~1/1) スポーツセンター年末年始休館 (~1/5) ごみ収集年末年始休み (~1/2)
1月	1(金)	
	2(土)	
	3(日)	
	4(月)	

	5(火)	
	6(水)	役場開庁
	7(木)	消防出初め式 (13:00~ゆめりあ) [中止] 新春福袋 (10:00~図書館)
	8(金)	幼児フツ素塗布 (12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10~ゆめりあ)
	9(土)	新春上映会 (10:30、14:00~図書館)
	10(日)	成人式 (12:30~ゆめりあ)
	11(月)	
	12(火)	
	13(水)	
	14(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	15(金)	ギャラリー展示『いちいの会 写真展』 (~1/28 図書館)
	16(土)	おはなしころりん『うし』のおはなし (14:00~図書館)
	17(日)	
	18(月)	
	19(火)	
	20(水)	介護保険相談 (13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館) ふるさと学園大学第8講 (10:30~ゆめりあ)
	21(木)	
	22(金)	
	23(土)	紙パック工作 (13:30~児童館)
	24(日)	
	25(月)	
	26(火)	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 新十津川小学校5・6年生『席書会毛筆作品展』 (~2/14 ゆめりあ)
	27(水)	7~8カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談 (13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	28(木)	1歳8~9カ月児健康診査 (12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査 (12:30~ゆめりあ) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	29(金)	10~11カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談 (9:30~ゆめりあ)
	30(土)	本から生まれた手作り作品展 (~2/25 図書館)
	31(日)	しんとつかわ雪まつり (10:00~改善センター) [中止]

## 図書館からのお知らせ

図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>  
蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。

○「本から生まれた手作り作品」の募集  
手芸、工芸など、ご自身が本や雑誌を見て制作した作品をギャラリーに展示してみませんか。  
募集期間 12月20日(日)~1月24日(日)  
展示期間 1月30日(土)~2月25日(木)

○本の貸出期間延長と貸出冊数割増  
通常1人10冊まで、2週間借りることができですが、年末・年始により、次の貸出期間に限り20冊まで約3週間借りられます。  
貸出期間 12月15日(火)~27日(日)  
○開けてお楽しみ「本の福袋」  
テーマ別のお薦めなどとおき本3冊と、おまけをセットにした「本の福袋」を貸し出します(先着順)。  
貸出日  
・年越し福袋 12月27日(日)  
・新春福袋 1月7日(木)  
対象 子ども~大人



### 休館日カレンダー

12月	日	月	火	水	木	金	土
			15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
1月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	

灰色の日が休館日です。年末年始：12月29日(火)~6日(水)  
図書整理日：12月25日(金)

○新春上映会(大人向け)  
▽「家康、江戸を建てる」  
門井慶喜原作、佐々木蔵之介、市村正親、柄本佑ほか出演  
前編「水を制す」、後編「金貨の町」を、10分間休憩を入れて上映します。  
日時 1月9日(土)  
午前10時30分~午後1時5分  
午後2時~4時35分



## おすすめ本・DVD

**DVD**

嫌がらせ弁当

**児童**

けんちゃんのもみの木

**一般**

シニアごはん

『シニアごはん』  
金丸 絵里加/著  
家族でにぎやかに食卓を囲んでいたところに比べ、夫婦2人になると、単調な食事になりがちです。この本は4週間の献立と簡単な作り方が載っています。栄養もたっぷりバラエティに富んだメニューで冬を乗り切りましょう！

『けんちゃんのもみの木』  
美谷島邦子/文  
いせひでこ/絵  
1985年日航機墜落事故で9歳の息子を亡くし、心が迷子になってしまった母は、焼けただれた山の斜面に「もみの木」を植え、息子に会いに山に登り続けた…。母がつづった命の重さを伝える絵本。

『今日も嫌がらせ弁当』  
塚本 連平/監督・脚本、tkk/原作、篠原 涼子、芳根 京子/ほか出演  
次女の双葉と暮らすシングルマザーのかわいさ。かわいさ娘は高校生となり、話し掛けでも返事すらない。かわいさは娘の嫌がる、キャラ弁を作り続けて逆襲する。(106分)

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」(アカシヤ新十津川支部)

ずつしりと萩抱き起すあの感懐 菊合 ミツ

「萩」は秋の季語、なじみ深い花であり木です。どこか寂しさを感ぜさせる萩の花の代表ともいえます。この句は垂れそぼる萩を庭仕舞のために括弧として抱き起す時の感懐を思い出して作っています。下五の措辞に臨場感があります。

ちなみに「萩植う」「萩根分け」は春の季語、「萩納」「萩枯る」は冬の季語になります。季語の世界は遙かな時空です。

寂しさを紛らす萩のそよぎかな 佐藤 敦子  
古くから親しまれてきた萩は、「万葉集」に詠われた花の最多のものだそうです。この句も、萩の揺れを見ながら作者自身の寂しさを慰められているという情感を詠っています。花を見る人の心は、万葉の時代も令和二年コロナ禍の今も変わっていないでしょう。

来し方は振り返るまじ萩の道 吉田つよし  
萩の咲き乱れる道、寺領かもしれませぬ。作者は、その道に自身の遙かな来し方をふと重ねたのでしよう。やり直すことのできない人生。成功も失敗も「振り返らないぞ」という決意を新たにしました。「まじ」という強い否定が作者の心情を表しています。