

2025年

# あおぞら通信 2月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。  
体調には十分に気を付けてください。

## 阿仁さなぎの会

認知症についてミニ講話・福笑い



## 前田まちかどカフェ



## 大阿仁さなぎの会

製作



## あおぞらサロン

ゲームや製作



## チームオレンジ

福笑い



## 前田介護予防教室

体操



2月・3月の活動予定表(開催時間は午前10時から午前11時半まで)\*チームオレンジ開催時間は下記のとおり

場所	前田公民館	阿仁公民館	大阿仁公民館	チームオレンジ
まちかどカフェ	2月20日(木) 3月27日(木)	3月24日(月)	2月14日(金) 3月14日(金)	クウインズ森吉 2月13日(木) 3月11日(火)
介護予防教室	2月4日(火) 3月4日(火)	2月17日(月)		
あおぞらサロン	阿仁総合窓口センター	2月3日(月) 3月3日(月)		午後1時半から 午後3時まで

\*参加無料 予約不要です。気軽にご参加ください。

冷えは万病の元！ 温活(温める活動)で毎日元気に過ごしましょう。

体温が下がってしまうと…

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に免疫機能を持った**白血球**が存在しその白血球が体の中をめぐることで体の中の異物がないかパトロールしてくれています。ただし、体温が下がると血流が悪くなるので、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。自分の平熱を知ること、低体温であれば**温活**をして血流をよくしておくことが、**免疫力向上**につながります。

簡単に始められる温活の方法をご紹介します。

- **腹巻やマフラー、レッグウォーマー等を身につける**  
お腹や下半身、首、手首、足首を冷やさない。
- **お風呂にじっくり浸かる**  
シャワーで済ませずに、湯船に浸かりましょう。
- **体を温める食べ物や飲み物を摂る**  
寒い地域や冬に採れる野菜、生姜、みそ等、温かい飲み物。
- **運動をする**  
ウォーキングやジョギング等の軽い運動、ストレッチやヨガ。
- **マッサージをする**



などがあります。できることから始めてみましょう。

出てくる言葉は？



①	②	③	④	⑤
あ	こ			し
た	①	き		
		⑤	り	
る	む	そ	②	は
	し		の	④

ヒントを読んで空欄に文字を入れてください。あ～おの文字を右下にななめに読むと言葉が出てきます。その言葉は何でしょう？

ヒント

- ① 子どもを肩にまたがせてかつぐこと。
- ② 童謡で「〇〇〇むしは金持ちだ」と歌われる昆虫。
- ③ 生卵がのった温かい蕎麦。
- ④ プレゼント。日本語で言いうと。
- ⑤ 竹の縦笛。長さが一尺八寸。



答え \_\_\_\_\_