

# 福祉委員

No.92  
令和6年  
11月号

# だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

＼厳しい冬が来る前に！／

健康

免疫力

を高めよう！

## バランスの良い食事

免疫細胞の約7割は腸にあり！  
腸内環境を整える食事が大切です。



- 食物繊維（きのこ、野菜等）
- 発酵食品（ヨーグルト、キムチ等）
- 欠食せず、1日3食食べる

## 適度な運動

無理のない範囲で、今より「プラス10分」、体を動かしましょう！

- 階段があればつかう
- テレビを見ながら足踏み
- 歩くときは、いつもより大股に



## 良質な睡眠

質の良い睡眠は免疫力を高めます。生活リズムを整え、リラックスした気持ちで過ごしましょう。

- 朝起きたら、朝日を浴びる
- 就寝1～2時間前に入浴し、身体を温める
- 寝る前の深酒やカフェインは控える

## 笑いの効果

笑うことは、ウイルスと戦う免疫細胞の働きを活性化させ、免疫力を高めてくれます。

- 人と笑って会話する機会をもつ
- くすっと笑う程度や、作り笑いでもOK！



## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期接種のお知らせ

【対象者】

【費用】

- ①65歳以上の方
- ②60～64歳のうち、下記に該当する方
  - ・心臓、腎臓か呼吸器に機能障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方
  - ・ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

・新型コロナウイルス感染症：2,100円

・インフルエンザ：1,490円

いずれも期間中1人1回、生活保護受給者は無料

【実施期間】 令和7年2月28日（金）まで

【問合せ】 宇部市健康増進課 TEL：31-1777



接種を希望される場合は、  
かかりつけ医にご相談ください。

情報提供：宇部市健康増進課

# 自転車盗被害が増加

令和6年8月末現在、県内の自転車盗の発生件数は  
**685件（前年同月比+155件）**

## 被害の特徴

- ① 約8割が無施錠
- ② 被害者の6割が中・高・大学生  
 ※学生被害の半数が高校生
- ③ 駅やアパートの駐輪場での被害が多発



## 被 害 防 止 対 策

- ・ 短時間であってもカギをかける
- ・ カギを二つかければ効果的
- ・ ヘルメットにも盗難防止装置を！



### 脳トレおまけ

答え ①ち ②う ③つ ④か

真ん中の枠に共通する「ひらがな」を埋めましょう。

「人を変える人」を変える  
 介護レク広場  
 kaigo recreation hiroba

①	②	③	④
お	そ	か	か
い	た	さ	き
ご	え	き	ん
や	こ	お	と