

福祉委員

No.97
令和7年
4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」

～季節の変わり目～

福祉委員

健康

春の体調の変化 に注意！



春は一日の寒暖差が激しく、自律神経が乱れやすい季節。心身のバランスが崩れて、寝つきが悪くなる、疲れやすいなど不調を感じるが多くなります。



自律神経を整える方法



🌸 規則正しい生活

- ・毎日決まった時間に起きる。
- ・朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴び、体内時計をリセット。
- ・朝食を食べる。

🌸 良質な睡眠

- ・自分に合ったリラックス方法を見つけ、寝る前に心身のリラックスを図る。
- 例) めるめのお湯に入浴する、音楽を聴く、目元や首元を温める

🌸 体温調節ができる服装



- ・簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着する。
- ・ストールを活用する。
- ・カイロを常備しておく。

🌸 適度な運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチを行う。
- ・歩いて買い物に行くなど、日常生活の中でこまめに体を動かす。

宇部市では、保健師や栄養士などの専門職が、こころとからだの健康に関する相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

【ご相談・問合せ】 宇部市健康増進課 TEL:31-1777

情報

『ご近所ふれあいサロン』ってなに？

「ご近所ふれあいサロン」とは…

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが身近な地域で気軽に交流できる、地域の通いの場のことだよ。サロンには3つの効果が期待されているよ！



○からだへの効果

「健康づくり」

- ・無理なく体を動かせる。
- ・閉じこもり防止になる。
- ・介護予防につながる。



○こころへの効果

「生きがいづくり」

- ・楽しみが増え、生活が豊かになる。
- ・認知症の予防にもつながる。
- ・新しい自分に会える。



○地域への効果

「友達・仲間づくり」

- ・孤立を防止し、互いに助け合い支え合う関係が生まれる。
- ・様々な関係者やサービスと連携がとりやすくなる。
- ・情報交換・情報提供の場として、地域福祉活動の拠点になる。



「自宅近くのサロンを知りたい・参加したい」、「サロンをつくりたい」などご不明な点・気になる点があれば、お気軽にお問い合わせください！

宇部市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-3134 FAX:22-4392



脳トレおまけ

♪ () の中に数字を入れて式を完成させましょう♪

① () + 3 = 7

② 5 - () = 3

③ () + 6 = 14

④ () + 8 + 2 = 15

⑤ 2 + () - 1 = 10

⑥ 11 - 5 + () = 9

答え:①4 ②2 ③8 ④5 ⑤9 ⑥3