

回	覧	確	認																

豊浜市民センターだより
あいらんど アビ 2020 10月

第164号 令和2年10月10日発行
 呉市豊浜市民センター 電話68-2211
 【URL】 <http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/>
 【E-mail】 toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口 【8月末現在 () は前回比】
 ・世帯数：843世帯 ・人口：1,256人
 男：586人(-3) 女：670人(-1)

第23回 きらきらコンサート
 10月30日(金) 開場17:30～ 開演18:00
 場所：豊浜まちづくりセンター 大集会室
 入場料500円 (いきいきパス提示・高校生以下250円)

2020 くれまちかど 寄席 in 豊浜
 11月3日(火・祝) 開場13:00～ 開演13:30
 場所：豊浜まちづくりセンター 大集会室
 入場無料・先着40名 (10月19日から豊浜まちづくりセンターにて受付)
 お問い合わせは 豊浜まちづくりセンター 68-2213 まで
 *ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

健康相談のお知らせ

- 10月29日(木)
 斎島集会所 11:30～12:30
- 11月10日(火)
 小野浦集会所 10:00～11:30

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。

インフルエンザ定期予防接種について

高齢者「呉市インフルエンザ予防接種無料券」の申請は、豊浜市民センターで受け付けています。

接種期間：令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
 お問い合わせ：呉市保健所 地域保健課
 予防グループ 電話：25-3525

講演会のお知らせ

**お口の中をスッキリ さわやかに元気で長生き
 ～ お口の衛生管理を考えよう ～**

講師：豊浜町歯科診療所 院長 赤間 芳彦さん

11月5日(木) 13:30～15:00
 場所：豊浜まちづくりセンター 大集会室
 先着30名 (10月5日から電話予約開始)
 *ご来場の際は、検温・マスクの着用をお願いします。

お申込み・お問い合わせは
 安芸灘保健出張所
 電話：70-7181

3密をさけた体力づくり, 元気づくり

医療・介護・福祉のワンポイントアドバイス リレー
 コラム第5回：医療編
 公立下蒲刈病院 医師 定本 哲郎

「笑門来福」笑って上げよう免疫力

新型コロナウイルスの感染予防対策の一つに「免疫力アップ」があります。「笑い」が免疫力の向上に役立っている、という研究を紹介します。

- ・がん患者など19名に吉本興業の公演を見て大いに笑ってもらい、前後で血液検査を行なったところ、免疫力の指標である「NK(ナチュラルキラー)細胞」の活性が、参加者の7割以上で上昇していた。
- ・リウマチ患者26名に落語を聴いてもらった後では、病気を悪化させる「IL(インターロイキン)-6」が3分の1まで低下していた。
- ・アトピー性皮膚炎の患者237名の経過を追ったところ、症状が改善した人の9割が、外来受診時によく笑っていた。症状が横ばいの人でよく笑っていたのは1割しかいなかった。

「腹を抱えて笑う」と表現されるように、笑うことは腹筋の運動にもなります。大いに笑って免疫力も腹筋力もアップさせましょう！

お問い合わせは、 . 蒲刈市民センター (平日9時～16時) 担当：橋村
 事業用携帯番号 (呉市高齢者支援課) 090-8993-6919

編集後記

朝晩めっきり涼しくなり、風邪やインフルエンザも気になる季節になりました。引き続き「手洗い・うがい」をしっかりと、体調を崩さないよう気を付けてください。(横手)