

回	覧	確	認																	

豊浜市民センターだより あいらんどアビ 2021 1月

第167号 令和3年1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 【11月末現在 () は前回比】
 ・世帯数：840世帯 ・人口：1,248人
 男：586人(-3) 女：662人(-7)

謹賀新年 本年も、よろしくお祈りします。

3密をさけた体づくり、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8回：医療編
 公立下蒲刈病院 管理栄養士 神垣 美穂

新型コロナウイルスをはじめ、全ての感染症にかかりにくくする対策として、免疫力を高めることがあげられます。免疫力をアップするのに重要なのが食事です。では、どんな食事をすればよいでしょうか。

基本となるのは、いろいろな食材をバランスよく摂ることです。バランスよくというのがよくわからない方もおられるかもしれませんが、**主食(ご飯など)・主菜(魚や肉、卵、大豆製品など)・副菜(野菜を中心とした料理)**をそろえることで栄養のバランスは自ずととれます。



また、体内の免疫細胞の約7割が腸に存在していると言われます。発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆など)や食物繊維(海藻類、きのこ類、野菜類)は腸内環境を整えるのに役立ち、免疫力向上につながります。



お問い合わせ先
 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

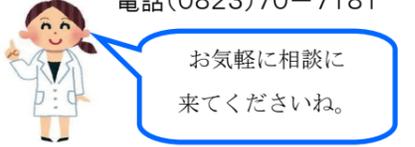
安芸灘保健出張所 からのお知らせ (電話番号 70-7181)

健康相談

- 【日時】 【場所】
 令和3年1月15日(金) 10:00～11:30 小野浦集会所
 令和3年1月18日(月) 10:30～11:30 山崎集会所
 13:30～15:00 立花集会所
 令和3年1月22日(金) 11:30～12:30 斎島集会所
 令和3年2月3日(水) 10:30～11:30 大浜集会所
 13:30～14:30 内浦集会所

臨床心理士による育児相談

- 【日時】 【場所】
 令和3年1月25日(月) 13:30～15:30
 豊浜まちづくりセンター
 (健康相談室)
 ※育児相談を希望される方は予約が必要
 ●問合せ・予約受付
 安芸灘保健出張所
 電話(0823)70-7181



お気軽に相談に
 来てくださいね。



カメラピックス とよはま

第45回豊浜町グラウンドゴルフ大会



準優勝 西宮安行さん 優勝 道法 纏さん 3位 北本文和さん

令和2年12月13日(日)に豊浜町体育協会主催『第45回豊浜町グラウンドゴルフ大会』が開催されました。当日は少し肌寒いお天気でしたが、手指の消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスに心がけながら、みなさん元気よくプレーされていました♪

とよはま思い出写真館



同じ場所を写した写真です。みなさんはどの時代の風景の思い出がありますか？

編集後記

昨年より新型コロナウイルスの影響で大変な時代となっています。大切な人や自分自身を守るため、できることをみんなでできるといいですね。本年が皆様にとって良いお年となりますように。(美藤)

