

私達の体は **免疫力** によって病原菌やウイルスなどの異物から守られています。病気になるず、元気に楽しく生活を送るためにはどうしたら良いのでしょうか？
免疫力を高めるためには適度な運動や、ストレスをため込まないようにするなど様々な方法がありますが、まずは **3食食べ、特にタンパク質、野菜、海藻類、発酵食品をしっかりと摂ることを心掛けましょう！**
例えば、

<パンを食べるとき>

ソーセージやハム、ツナの入ったサンドイッチや調理パンを選択する。
ブロッコリーやミックスベジタブルなどの**冷凍野菜**を使った**サラダやスープ**を付けるとさらに◎。



<うどんやそばを食べるとき>

いつもより**ネギ、ほうれん草**を多めに入れたり、**卵**を落として**タンパク質**を摂りましょう。



<味噌汁を飲むとき>

味噌は手軽に摂れる発酵食品です。具は体を温める**大根や人参などの根菜類**にあおさやワカメなどの**海藻**をプラスすると良いでしょう。乾燥しているものなら、鍋に直接入れられます。



皆さま、こんにちは!クオール薬局で食事相談を担当させて頂いています管理栄養士の宮代です。個々の体や、病気の状態を見ながら食事面をしっかりサポートさせて頂きます。健康診断で数値が心配な方など悩みのある方は是非、当薬局までお気軽にご相談ください。

クオール薬局 狛江店
東京都狛江市中和泉 1-1-1
TEL 03-3430-3531
月・火・水・金:9:00~19:00
木・土:9:00~17:00
日・祝休み



介護予防教室の卒業生を中心に、現在5名前後のメンバーで岩戸周辺の緑道を歩いています。参加希望の方は、集合時間に直接こまえ苑にご来所ください。

- 【活動日】毎月第1・第3木曜日 13時半~(1時間程度)
- 【コース】こまえ苑に集合して岩戸緑道を歩きます。(清水川公園で折り返します)
- 【持ち物】歩きやすい服装、水分、汗拭きタオル
※要マスク着用

季節の草花を見ながらみんなで歩くのはとても気持ちいいですよ

外の空気を吸いながらみんなで歩くのは楽しいです



1人だとなかなか運動する気にならないけど、みんなで頑張ってる参加しています

まちの掲示板

【サポート会員募集】

◆狛江市ファミリー・サポート・センターでは子育てのお手伝いをしてくださる方を募集しています。(有償のボランティア活動です)活動内容は主に保育園や小学校の送迎、習い事の送迎、お子さんの預かりなどです。詳しくはお問合せください。
◆問合せ: 狛江市ファミリー・サポート・センター 03-3480-1587

【介護者のおしゃべりサロン】

◆日時: 毎月第3金曜日 13:30~15:30
◆場所: 狛江共生の家「多麻」
◆申込み: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

【こまえ苑の花壇で花を育てませんか?】

◆こまえ苑入口にある花壇でお花を育てませんか?ご自宅の庭にある花を花壇に植え替えて水やり等、育てて下さる方を募集しています。花の種類や色は問いません。花壇を花で素敵に彩りませんか?
◆問合せ: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

【介護予防教室 参加者募集】

◆日時: 5/14(金), 5/20(木), 5/26(水) 13:30~14:30
◆場所: 南部地域センター
◆申込み: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422(4/15(木)~受付開始)

【シニアのちょっとした困りごと手伝います】

◆内容: 岩戸・猪方・駒井町在住の方の日常生活の困りごと(例えば庭の草むしりや電球交換など)を、就労継続支援事業所 TODAY 喜多見に通っている障がいのある方が就労支援の一環としてお手伝いします(職員同行)。詳しくはお問合せください。
◆費用: 15分 300円~
◆問合せ: TODAY 喜多見 03-5761-9417

【空き家やご自宅の空きスペースを地域のために提供してください】

◆住民同士の交流の場や、子どもの学習スペース等として、空き家やご自宅の空きスペースを提供して下さる方を募集しています。
◆問合せ: 狛江市社会福祉協議会 03-3488-0313

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、企画が中止・変更している場合があります。予めご了承ください。
※まちの掲示板への掲載を希望される方はご連絡ください 03-3488-0313 狛江市社会福祉協議会