# あ　お　い　通信

## 免疫力を高めよう！

2022/5/25
☆プール補助券あり
←こちらから

日々の業務お疲れ様です。ゴールデンウイークはゆっくり休めましたか？修繕等で出勤された皆様、ありがとうございました。今回は、免疫力について皆さんと共有したいと思います。免疫力が最も低下しやすいのは、実は.....　夏！　なんです。
また、免疫細胞は 20 歳をピークに徐々に低下し、40 歳代ではピーク時の半分になってしまいます。免疫力が低いと身体の中にある抵抗力が弱まってしまい、体調を崩しやすくなったり、症状が長引いたりします。夏を乗り切るために、免疫力を高める 3 つの方法を実践してみましょう！

### 1. 食事　腸内環境を整え、バランスの良い食事

人の免疫細胞の 6～7 割が腸にあるため、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えると免疫細胞が活性化され免疫力がアップするそうです。また、タンパク質は生きていく上で欠かせない食材ですが、高脂質や肉類の摂りすぎは逆効果です。バランスの良い食生活を心がけましょう。

タンパク質：肉、魚、ヨーグルト、納豆、牛乳、チーズ等
食物繊維：バナナ、キャベツ、きのこ、ごぼう、いも類等
ビタミン類：緑黄色野菜、果物、海藻類等

### 2. 睡眠　質の良い睡眠をとる

良い睡眠とは…？「寝つきが良い」
「ぐっすり眠れる」
「寝起きすっきり」です。
つまり、身体と脳が休息できる睡眠のことです。
その方法は就寝前の行動が関係しています。
【就寝 3 時間前】夕食（ｱﾙｺｰﾙ類も）を済ませる
軽い運動やストレッチをする
【就寝 2 時間前】入浴を終える、喫煙を控える
【就寝 30 分前】スマホ、テレビを見ない

### 3. 自律神経　ストレスを溜めない

自律神経は身体の器官をコントロールしており、バランスが崩れると疲労、だるさ、手足のしびれ、吐き気、不安、不眠などの症状が現れます。
予防するためには…
・規則正しい生活（食事、睡眠等）をする
・ストレスを発散する
（笑ったり、泣くのも効果的）
・運動をする
（ヨガ、軽いジョギング等）

## ～使用済み切手回収～

公益財団法人 緑の地球防衛基金 様へ寄付をしました。
2022 年 3 月時点で 226ｇでした。
この活動は 2021 年 6 月より行っております。
皆様のご家庭で不要な使用済み切手等がありましたら、管理部までご連絡下さい。
その際は、「切手と消印の部分」を残して切り取ってくださいね。なお、料金後納郵便等は対象外です。

詳細はこちら↑

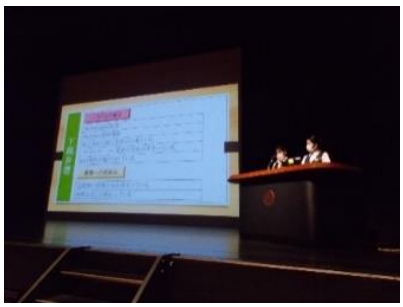
たくさんの使用済み切手などありがとうございました

使用済み切手等売上表
（12月16日～3月15日）

| | |
|---|---|
| 未使用テレホンカード | 300 円 |
| 未使用／使用済み切手 | 278,771 円 |
| 未使用／書き損じハガキ | 14,616 円 |
| 外国コイン&紙幣 | 5,782 円 |
| 合　　計 | 299,469 円 |

**使用済み切手等協力者**（12月16日～3月15日敬称略）
市川浩一、笠間仁保子、加藤めぐみ、神田章吉、キャンベル有可、佐藤和子、下元美奈子、末松大輔、太刀川忠良、中野寿人、原田茂實、廣瀬道孝、深見和代、福田順子、山口慶子、山口元子、山本幸枝、匿名

**同法人・団体協力者**（12月16日～3月15日敬称略）
㈱桑畑塗装、㈳青森県社会福祉協議会、㈱朝日工業社、あたたかい心、㈳生駒市社会福祉協議会、㈳石川県社会福祉協議会、岩田地崎建設㈱東京支店、宇佐ながすライオンズクラブ、㈱エヌエーシー、大西金属㈱、㈱オーバル、柏市国際交流協会、木島法律事務所、共和食品㈱、近畿容器㈱、㈱桑山、コタ㈱、コニシセイコー㈱、久御山工場、三光ライオンズクラブ、㈱サンピット、三洋テクノマリン㈱、三洋電機ボランティア推進委員会、

## ～AKK 成果発表会～

2022 年 4 月 23 日（土）岡崎市民会館 あおいホールにて
ＡＫＫ2021 年度下期成果発表会・2022 年度上期キックオフを開催しました。今回から、イベント委員会が運営を行っており、慣れない中ではありましたが、大きなトラブルもなくスムーズに会を終えることが出来ました。
また、皆様には新型コロナウイルス感染予防対策にご協力いただき、ありがとうございました。
次回は、10 月 15 日（土）会場は同じく岡崎市民会館あおいホールにて開催予定です。