



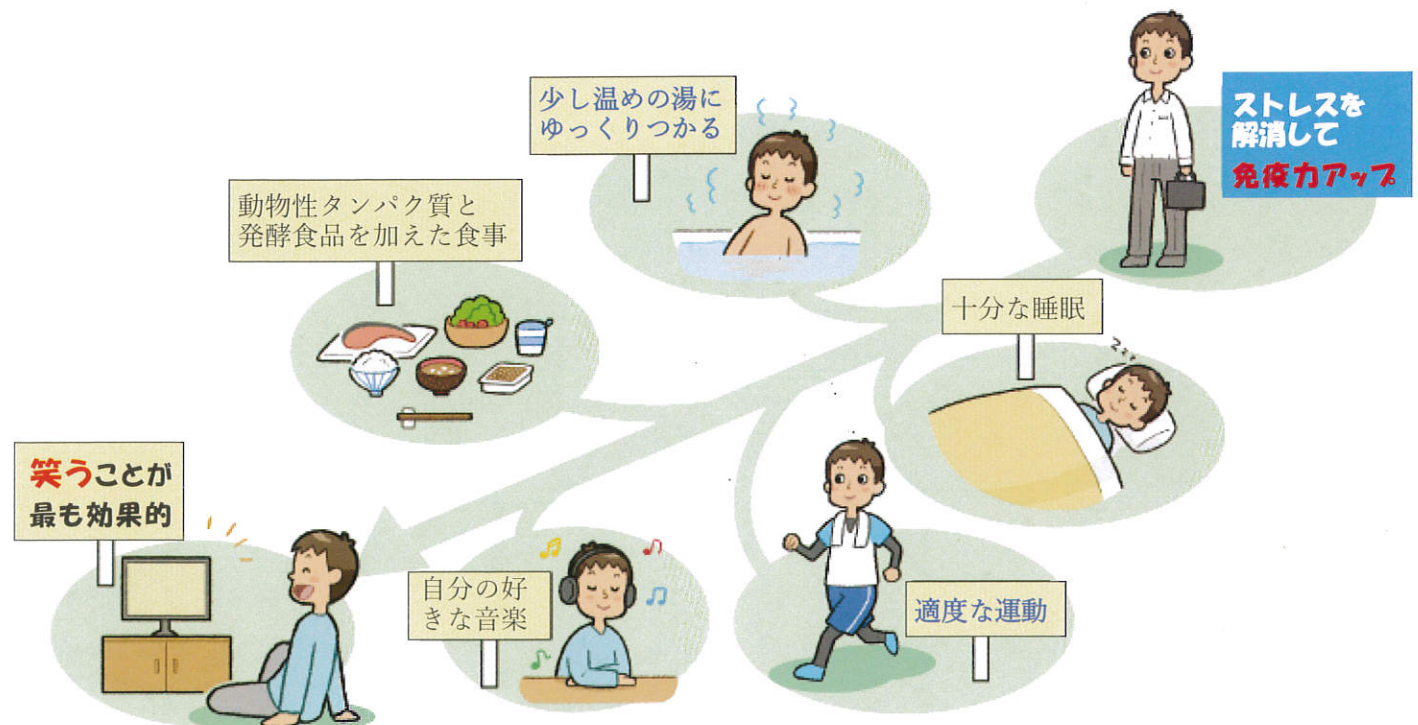
あさがお通信は、民生委員が皆様のお宅を **訪問する端緒** となることを願っています

袖ヶ浦公園では、5月下旬～6月にかけて花菖蒲が咲きます。見ごろを迎える6月中旬に「**花菖蒲まつり**」が行なわれ、かすり姿の花摘み娘が花ガラ摘みを行います。散歩を兼ねて、出かけてみませんか！



さて、当面はウィズ・コロナ生活となりますが、コロナ対策には、“うつらない・うつさない”方法に加え、身体に入るウィルスや細菌を処理する「**免疫力アップ**」が求められています。

その方法は、「**代謝・体温を上げる**」「質の良い睡眠をとる」「食事に気を配り腸内環境を整える」「**よく笑う**（＝リラックス）」で、継続が必要です



継続は一人で難しくても、**仲間と一緒に**だと出来ます。

一度「サロンいきすこ」や近くの「シニアクラブ」を覗いてみませんか。そこには、和やかな雰囲気と笑いがあり、みんなが出来る体操が行なわれています。

(問合せ先：袖ヶ浦市社会福祉協議会)