

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# ぶんごおおの「サロンだより」

## 第6号

(令和4年2月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

気がつけば…もうすぐひな祭り❀ 春もすぐそこまでやっています。そんな中、オミクロン株の流行により、サロンの開催をしてよいものか…と悩まれていることと思います。

県と市は、集いの場の自粛要請は行わないとのこと。フレイル(心と体が弱ること)対策を重視しつつ、会員さんをご相談のうえ、開催する場合は、感染症対策(特に換気)を十分に行いましょう。✨✨ 春の到来とともにコロナが落ち着くことを願って… ✨✨

### ♪ サロン続けてます ♪



感染症対策を行い、サロンを実施しました！コロナ禍で出かける機会が減っている今、近場で集まれるサロンは、みなさんの**元気の源**です！！  
会員は6人、この日の参加者は3人でしたが、みんなと食べるカレーは一味違います(^ ^) / みんなで**助け合い**ながら、サロンを続けています♪

### サロンリーダー説明会



令和4年度より、サロンの**各種書類が簡素化**され、皆さんの**事務負担も軽減**されると思います(^ ^) /

現在、各町のサロンリーダーの集いで**変更点等の説明会**を行っています。

(写真は1/20開催の緒方町での様子です)

コロナの影響で全体会が中止となった場合は、**個別に説明**いたします。

### 第5弾 ○○食べて免疫力UP↑

### ビタミンD

コロナに負けるな!



「**ビタミンD**」には、**免疫機能を調節する働き**や**骨を強くする働き**があります。

◆ビタミンDを効率的に摂取するには…

- ①魚介類(特に鮭) 魚の皮も残さずに!
- ②きのこ類 調理前に2~3時間天日干しを!
- ③適度な日光浴 日光に当たることで皮膚生成!

### おススメの一句

敵は段差と  
パスワード

じいちやんの  
尻に敷く

妻の枕を  
接種場

居ないとき  
妻とお出かけ

久しぶり  
妻とお出かけ

サラリーマン  
シルバー  
川柳

サロン活動で気になることがあれば社協までお気軽にお問い合わせください。

サロンの活動写真や情報を大募集しています。次回は3/20頃発行予定です。