



# 稲葉地区交流センターだより

Email: inaba@city.fujieda.lg.jp

第 472 号  
令和3年9月20日  
藤枝市寺島851  
\*稲葉地区交流センター  
Tel 643-5005  
Fax 647-2767

## デジタル支援窓口を活用しましょう

「デジタル化」に関する市民のみなさんの身近な相談窓口として、稲葉地区交流センターでは毎週水曜日午前9時から午後1時まで支援員が対応します。新型コロナウイルス接種のオンライン予約やマイナンバーカードの交付申請手続き、スマートフォンの基礎的な使い方等を幅広く支援します。

予約は不要です。この機会に是非ともご利用ください。また交流センターではフリーWi-Fiをどなたでもご利用いただけます。利用可能時間はセンターの開館時間内です。



## 免疫力を高める食事をしましょう (食事の知恵袋)

稲葉地区交流センター 学習講座講師 塩澤 春美 さん



食べることで免疫の働きには深い関係があります。「免疫があるとカゼをひきにくい」「免疫力で病気に克つ」といいます。細菌やウイルスから私達の身体を守ってくれる「免疫力」の向上に役立つ食べ物を、普段の食事に取り入れてみませんか。直接免疫細胞に働きかける栄養素もあります。例えば肉・魚・大豆・卵などに含まれるタンパク質は免疫細胞の主成分です。他に「免疫細胞」を傷つける活性酸素から守ってくれる栄養素のビタミンA、ビタミンCは抗酸化作用をもち、免疫力低下の予防に役立ちます。

\*ヨーグルト・納豆……腸内環境を整える乳酸菌、納豆菌が豊富  
免疫力を高めるのに大事な器官は食べ物を消化する腸に備わっています。



\*トマト  ……トマトの赤色のもとになっているリコピンは強い抗酸化があります。

\*ほうれん草・小松菜・にんじん……β-カロテンが豊富で免疫細胞を活性化させます。



他にもんにく、海草、バナナと数多くありますが、それだけ食べれば良いということではなく、バランス良く食べることが免疫力を高めることとなります。

# 募集



新型コロナウイルス感染症の影響により、講座の中止や延期などの変更が生じる場合があります。

## ミニトランポリンでらくらくエクササイズ

～ミニトランポリンでウォーキングエクササイズ～

日時：①10月8日(金) ②10月22日(金) ③11月12日(金) ④11月26日(金)

いずれも午後7時～8時30分

場所：稲葉地区交流センター

対象：どなたでも

講師：岡村 龍行さん(市スポーツ推進委員)

持ち物：体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物、タオル

定員：各12人(申込順)

参加料：1回400円(トランポリン貸出は1回100円)

申込方法：各回7日前までに直接または電話で、稲葉地区交流センターへ

## 『親子あそびぴょんちゃんクラブ』

～集団生活に慣れるための教室です～

日時：①10月15日(金) ②11月 5日(金) ③11月19日(金) ④12月 3日(金)

⑤12月17日(金) ⑥ 1月14日(金) ⑦ 1月28日(金) ⑧ 2月 4日(金)

いずれも午前10時～11時30分

場所：稲葉地区交流センター

対象：市内に住んでいる平成30年4月2日～令和元年9月30日生まれの子とその親

講師：佐藤 なるみさん(保育士)

持ち物：ハンカチ、飲み物、おしぼりなど

定員：20組(申込順)

教材費：1,500円(8回分)

申込方法：10月5日(火)までにハガキを持参して、稲葉地区交流センターへ

\*託児あり(無料 生後6カ月以上の幼児)

## ママもリフレッシュ「ZUMBA」

～子育て中のママが身も心もリフレッシュするためのZUMBA～

日時：①10月28日(木) ②11月25日(木) いずれも午前10時～11時30分

場所：稲葉地区交流センター

対象：子育て中の母親

講師：鈴木 未来さん(JWI認定インストラクター)

持ち物：体育館シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物

受講料：1回400円

定員：20人(申込順)

申込方法：10月20日(水)までに直接または電話で稲葉地区交流センターへ

\*託児あり(無料 生後6カ月以上の幼児)



## 子育て支援事業

\*めだかっこ\*

・対象：未就園児とその親

・10月21日(木) 午前9時30分～11時

予約不要・無料です!

場所：稲葉地区交流センター

