

湖畔リゾートホテルいむた

## 30周年 特別企画 第4弾

チケット好評発売中 (枚数限定) 詳しくはお問い合わせ下さい

榎木美優クリスマスふるさとライブ&吉成 演歌・舞踊セレクション

12月23日(水)祝日

昼の部 開場/13:30 開演/14:00 **¥2,500** 税込  
お楽しみ抽選会  
プチケーキ&ソフトドリンク付 1等ペア宿泊券(1等~5等まで10本)

夜の部 開場/18:00 開演/18:30 **¥3,500** 税込  
お楽しみ抽選会  
軽食オードブル&ソフトドリンク付 1等任天堂DSi(1等~5等まで10本)

榎木美優 吉成

湖畔リゾートホテル いむた Tel.0996-56-0121 Fax.0996-56-0123  
(いこいの村 いむた池) 〒895-1502 鹿児島県薩摩川内市祁宮院町南牟田1806

## 激安車検

軽自動車 **¥45,000** から  
普通車 (小型) 1t未満 **¥68,000** から

普通車 (中型) 1.5t未満 **¥81,000** から  
普通車 (大型) 2t未満 **¥93,000** から

### カーロード

TEL (0996) 30-0837  
薩摩川内市市海町1735



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

# すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

新型インフルエンザが大きな話題になっていますが、同じような環境にいてもすぐにうつる人となかなかうつらない人がいます。どこが違うのでしょうか。実は**免疫力**が大きく影響しています。

免疫力が強いと風邪やインフルエンザ・生活習慣病・がんなどを予防することができます。

この免疫力は、生活習慣や食習慣で強くすることも弱くすることもできます。日々の生活を見直して自分の健康は、自分で守る意識込みで免疫力アップに取り組みましょう。

### 免疫力を向上させるために

- ① タバコをやめる  
タバコは、煙を肺に直接吸入します。煙に含まれる有害物質が身体の内部に直接触れることになり免疫力が低下します。新型インフルエンザの流行を機会に禁煙してみたいかがでしょうか。
- ② 深酒を避ける  
常習飲酒者は、発がん率や風邪などの呼吸器疾患の感染率が高いことが最近の研究で分かっています。忘年会などの機会が増え、飲酒が多くなる時期になりますが、適度な飲酒を心掛けましょう。
- ③ 質のよい睡眠をとる  
睡眠の乱れによって免疫力は低下します。快眠は気分もすっきりします。心労があっても眠れなくても横になり身体を安めるだけでも免疫力は高まります。

- ④ 適度な運動を行う  
ストレスを感じない適度な運動をすることで、体内にウイルスが入ったときに戦ってくれる細胞ナチュラキラー細胞が活発に働くようになります。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が特に効果があります。
- ⑤ 笑う  
笑うと運動をしたときと同様、ナチュラルキラー細胞が活発に働きます。安らぎや安心感を感じ笑うことは、心の健康に良いばかりでなく免疫力も強化します。笑顔で日々を過ごしたいものです。
- ⑥ ストレスをためない  
ストレス不快・不満足感、免疫力を低下させます。ストレスを感じずに過ごすことは不可能ですが、ストレスに負けないためにも適切な休養が大切です。身体の休養だけでなく趣味や友人・家族との語り合い、心を養うことも大切なことです。
- ⑦ バランスの良い食事を心掛ける  
食生活が偏り栄養のバランスが乱れ、免疫力が低下している現代人が多く見られます。インスタント食品や出来合いの食品がすぐに手に入るようになり、好きなものを食べる傾向が強くなっています。免疫力を高めるためには、肉や魚だけでなく野菜や果物、海藻類・乳性品をバランスよく食べることが大切です。野菜や果物に多く含まれる

歴史と風格の 本格焼酎

## 芋製 蔵の神

SATSUMA SHOCHU

http://www.satsuma-godai.co.jp 山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

昔は **こそくり** 工事店  
今は **リフォーム** 専門

電話番号は昔そのままです  
TEL 0996-23-4134  
薩摩川内市東大小路町5-6(薩摩川内警察署前)

### 川路 増改築 専門店

## 2010 寅年 年賀状印刷

只今 承り中!!

◎はがきは、当社で準備してあります。ご来社大歓迎!!お気軽にお越し下さい!

情報 を 彩 る ☎0996 (23) 2513  
総合印刷 株式会社 オフセット ☎0996 (22) 7201  
E-mail: print@off-set.co.jp

## 紙おむつ活用で「朝までぐっすり眠れ、『ゆとり』が生まれます」

利用者・介護者双方の肉体的・精神的負担を解消します

就寝時 利用者 ぐっすり眠る。 介護者 介護時間にゆとりが生まれる。

起床時 利用者 生活のリズムが整う。

好循環

株式会社 **カクイックスウィング** ☎0120-015-019  
川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513  
出水サテライト 出水市高尾野町下水流字西永城219-12(国道3号線沿い) ☎0996-64-2034

## 6つの基礎食品

免疫力を高めてこの冬を元気に過ごしましょう!

第1種 主に良質タンパク質の給源: 魚、肉、卵、大豆

第2種 主にカルシウムの給源: 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚

第3種 ビタミン・ミネラルの給源 (特にカロチンの給源): 緑黄色野菜

第4種 ビタミン・ミネラルの給源 (特にビタミンCの給源): そのほかの野菜、果物

第5種 主に糖質性エネルギーの給源: 米、パン、めん、イモ

第6種 脂肪性エネルギーの給源: 脂肪

6つの基礎食品 調子を整える

ビタミン類は、免疫力を高めるだけでなくウイルスの進入道である気管支などをきれいにする役割も持っています。左図は私たちが食べる食品を6群に分類したものです。どの群からも偏りなく食べた方がいいのです。