

# つながり通信

発行：社会福祉法人 友遊会

(旭川地域包括支援センター)

編集：生活支援コーディネーター 豊田澄湖

問い合わせ先：018-838-1011

## 思い切って「高梨台地域祭り」開催しました。

コロナ禍が3年も継続すると、人と人の繋がりが薄れて、家に閉じこもる人が多くなり、気づくといつも無表情で生活している。地域の方の声に耳を傾けると「何にも楽しいことないね」「公民館があっても何にも使われてない」等の声が多く聞かれます。そこで、地域住民と話し合いを重ねながら楽しいことを考え、お祭りの開催を企画しました。こんなことができ、約120名の方が参加しました。



# 感染症で悩まされた時期なので 豆知識を一つ

## NK細胞は自然免疫の一つ

生まれつき身体に備わっているしくみの一つです。そのため、他の免疫細胞からの指令なしに、単独で異物を攻撃することができます。

NK細胞は白血球の中のリンパ球の一種で、体内に異常がないか常にパトロールしていて、細菌やウイルスなどの病原菌やがん細胞を発見すると、極めて強い殺傷能力でいち早く攻撃を始めます。

NK細胞は、食事や暮らし方によって活性度を高められる一方、疲労やストレス、不規則な生活、運動不足などの要因でパワーダウンすることもあります。生活習慣によって活性度が変わるため、きちんと対策すれば免疫力アップに繋がります。

## NK細胞を活性化するには……

頭の中を真っ白にして自立神経をリセットするのが有効です。

一日の中でこんな時間が持っていますか？

例) 好きなことに没頭する  
誰かと談笑する  
何かを見てゲラゲラ笑う  
何か感動し、涙する 等等

その時だけは頭の中が真っ白なので、リフレッシュ・リラックスできています。

## 何もしない「今」が「楽」

されど、長い目で見たときに、こんなはずじゃなかった！！

自分から意識して行動を変えていきませんか？



このような誰でも参加できる「場」が下北手にあります。





自然が相手なので、時には悪天候に見舞われるときもあるけれど・・・温室にはない発見がそこにはあります。



更に、こんな楽しみがあったらどうでしょう？  
国際教養大学の学生との「地域交流会」  
一緒に食事をして、片言の英語も使ってみたりして刺激的なことが…………



# 「おとこ気カフェ」の男の料理教室

普段料理をしている人も、いない人も、ここでは新たな発見がありました。



皆で食べると美味！  
私は、もう少し塩加  
減が欲しいかな・・・  
食レポもあり

