

コロナウィルス感染防止対策のため、使用中止となっていた山内図書室、生涯学習施設（山内公民館、南郷コミュニティセンター、吉谷地・筏・三又分館）と、体育施設（山内体育館、山内野球場、山内陸上競技場、山内テニスコート）が、5月21日（木）より使用可能となりました。

山内公民館図書室から6月の企画展示のお知らせ

▶ 免疫カアップのヒントになる本を展示しています。

免疫力を高め、ウイルスに負けない身体作りの方法をご紹介します。

免疫力を高めるには、リラックスできる時間をつくり、ストレスを溜め込まず、無理をしないようにするなど、様々な方法があります。

【免疫力を上げる5つのポイント】



身体を動かす・・・1日10分程度の体操

食 事・・・栄養バランスを考える（和食などはおすすめです）

ぐっすり眠る・・・睡眠のリズムを確保

よく笑う・・・免疫をつかさどる細胞が活性化される

身体を温める・・・入浴はぬるめのお湯でゆっくり

※ 自分の身体は自分で守りましょう。

おすすめ本

『黄金の和食レシピ』 小林カツ代／著

『即効！野菜スープ』 浜内千波／山中瑤子／著

『らくらくストレッチ体操』 小林邦之／著

『えほん寄席 抱腹絶倒の巻』 黒川和彦／著



◆ 図書室の一角で「手作りマスク」の作り方を紹介しています。

手作りマスクをしている人をみかける機会が増えてきました。

ご家庭にあるハンカチや手ぬぐいなどを利用して、ハンドメイドのマスク作りに挑戦してみませんか？

サイズは大人・子ども・幼児の3種類。形は2種類です。

ご希望があれば型紙を提供しますので、山内地域課地域協働係窓口へお声がけください。

【平日 午前8時30分～午後5時】



・・・サークル/活動ピックアップ！・・・

山内小学校「新1年生」へ心を込めて贈り物

山内公民館でサークル活動している手芸団体「つるしかざりあそび」さんが、この春1年生になったみなさんへ交通安全の祈りを込めたマスコットを作りプレゼントしました。

< 今回より山内公民館を利用する団体の活動を随時ご紹介します。 >

