



唇の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。
皆様、体調はお変わりありませんか？

コロナウイルスもオミクロン株がまん延し感染状況が悪化しています。
また、3回目のワクチン接種も始まりますので、引き続きコロナ対策をしていきましょう。

前号で告知した、スマホ教室・バスボム作りは残念ながら、感染拡大を受けて
中止になってしまいましたので、改めて案内させていただきます。

この頃には落ち着いて、皆様と楽しい時間を過ごせれば良いですね。



スマホ教室 (QRコード)

QRコードのやり方を学びませんか。
公式LINEの登録がわからない方、一緒に登録
しましょう。

日時 **2月28日(月)**
14:00~

場所 御所市シルバー人材センター

対象 会員

参加費 無料

申込み 事務局まで電話

※ご自分のスマホをお持ち下さい。



バスボム (入浴剤) 作り

重曹とクエン酸を使って、流行りのバスボム
(入浴剤) を作ります。
温かいお風呂に入って、疲れをとりましょう。

日時 **3月8日(火)**
14:00~

場所 御所市シルバー人材センター

対象 会員・会員のご家族

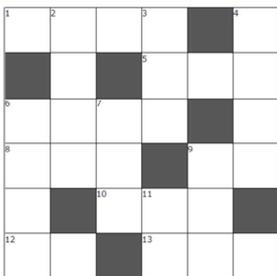
参加費 無料

定員 10名

申込み 事務局まで電話



※コロナの感染拡大状況により、中止または変更となる場合があります。



脳トレ★クロスワード

答えは最後のページにあります。

挑戦してみてくださいね！



縦のカギ

- 2.光などが折れ曲がること。
- 3.建物などの場所を渡る。引越す。
- 4.人力のかわりに機械を使うこと。
- 6.体を動かそうとすること。「○○○○がとれない」
- 7.馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
- 9.水田に稲の苗を植えること。
- 11.わからないことをたずねること。問題。

横のカギ

- 1.弱い立場にある者を圧迫して、ひどく苦しめること。
- 5.手で何度もさわったためについた汚れ。
- 6.店先で客の応対や商品の見張りをすること。また、その人。
- 8.うつしとった文書や絵、コピー。
- 9.フシより少し小さく、すどいツメと曲がつたくちばしを持った鳥。
- 10.政党政治で、政権を担当していない政党。
- 12.物事の仕組みや組み立ての大きさ。
- 13.英語で「はい、その通り」という意味の言葉。

健康レシピ

～小松菜とツナの卵炒め～

材料 (2人分)

- 小松菜・・・一袋
- ツナ缶・・・1缶
- 卵・・・1個
- かつお節・・・1/2パック
- 塩コショウ・・・少々
- 醤油・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1



小松菜はβカロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄が豊富。
ツナ缶はビタミンDが豊富、一緒に接種するとカルシウムの
吸収をよくします。

作り方

- 1.小松菜は2～3cm幅に切る。卵はといてマヨネーズを混ぜておく。
- 2.フライパンを熱し、ごま油をひいてツナ・小松菜を炒め、かつお節を入れる。
- 3.卵を入れる。塩コショウ・醤油を回しかけたら完成です。



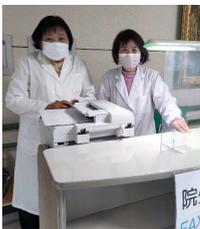
就業先潜入レポート！～済生会御所病院 FAX送信編～

済生会御所病院でFAX送信の仕事をしている4名の会員さんに取材してきました。

こちらでは、毎日2名ずつシフト制で働いています。
仕事内容は病院で処方された処方箋を薬局にFAX送信することです。
薬局からの疑義紹介（薬剤師が処方医に問い合わせること）
足の不自由な方のために、薬局から薬を持ってきてもらう手続きもします。

薬のことなので間違わないように、責任をもって仕事をしなければならないと
話してくれました。

皆さん親切に対応されていて病院に来られる方も安心できるのかなと思いました。



・仕事をするうえで、やりがいを感じる時は？

西川さん【お客様と話をして、正確な仕事ができたととき】
中垣さん【少しでも元気になって帰って帰ってもらうこと。
年配の方とのやりとりで元気をもらえる】

・就業を通して得たこと。

西川さん【親切にする気持ち】
中垣さん【責任感】



左から、西川 久仁子さん（趣味：花を植えたり、飾ったり・体操）
中垣さん（趣味：己書・ヨガ）



・仕事をするうえで、やりがいを感じる時は？

西川さん【喜んでもらえたとき。役にたてたとき】
米田さん【患者さんと話をすることで、ホッとしてもらえたとき】

・就業を通して得たこと。

西川さん【優しい言葉づかい。健康管理】
米田さん【相手のことを思いやる気持ち】



左から、西川 美智子さん（趣味：花を植えたり。飾ったり・食べ歩き）
米田さん（趣味：会って話すこと・手芸）

ご協力ありがとうございました！



健康アドバイス

～免疫力アップで冬の感染症に負けない身体～

新型コロナの感染者も増加傾向にあり、さらに冬はインフルエンザも流行する時期ですので
体調をしっかりと整えておくことが重要です。

免疫力を高めて元気に過ごすための生活のコツ

- ・**身体をあたためる**
衣服の工夫・マフラー・腹巻などを使用。湯船につかる。
体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に
最大5～6倍アップするともいわれています。
- ・**腸内環境を整える**
ビフィス菌・乳酸菌を多く含む発酵食品を毎日の食事に取り入れる。
(ヨーグルト・納豆)



- ・**ストレス解消と「笑い」を取り入れる**
「笑う」ということは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけでなく、免疫システム全体の
バランスを上手に整える効果もあります。
また「笑う」と脳内の鎮静作用のあるホルモンの分泌を促進する作用があります。

◆クロスワード答え◆



～御所町散策♪企画中～

長年、御所に住んでいても知らない所はいっぱい
ありますよね。

そんな地元、御所の魅力再発見のイベントを企画
しています♪

とは言うものの私たちも知らないだらけで勉強中
です。
皆さんが知っている御所のちょっと良い所教えて
もらいませんか？

事務局の藤堂までお願いします。
公式LINEでもお待ちしております😊



公式LINE登録はこちら→



HPに求人情報掲載しています→



☎ 0745-63-2119

