



1/21(日) 綾織町「新春のつどい」開催します



過去の新年交賀会の様子

今年は、町外からIBC放送の菊池幸見アナウンサー、釜石市の虎舞好友会をお呼びして、賑やかに「新春のつどい」を開催します！！町内からは綾織小学校、綾織しし踊り保存会、南部ばやし保存会が出演します。

コロナウィルスの影響で、長らく中止となっておりましたが、今年は**飲食あり**で皆様と新春のお祝いをしたいと考えておりますので、お誘いあわせの上、是非ご参加下さい！！

詳しくは、12月に配布したチラシをご覧ください。



## 当日券の販売はございません

※入場は前売券を購入していただいた方のみ（講演だけ聞きに行くなどはご対応できません）とさせていただきますので、あらかじめご了承下さいませ。

1/12までに綾織地区センターまたは自治会長から前売り券/飲食込み（2,000円）をご購入下さい。

## 綾織地区センターで冬の体力づくり



現在、綾織地区センターでは、遠野ICT健康塾さんが「室内ウォーキング」を企画してくれています。運動不足になりがちな冬、体育館を歩いて体を動かしましょう！綾織地区センターにはトレーニングルームもあります（ご使用にはお声がけ下さい）

この季節は、雪が積もっていたり、寒かったりと、中々外に出るのが億劫になりますが、体育館なら好きなだけ身体を動かせます。下記の時間、体育館を開放していますので、気軽に地区センターにお越しください！

詳しくは遠野ICT健康塾（080-2820-6591）へ！！

### 【開放日】

月・火・木 9:30～15:00

水・金 9:30～12:00

11月～3月末まで ※祝日/年始を除く



## とおのものがたり 天女伝説の郷 綾織史



ご存じの方も多いかと思いますが、第3区自治会の高橋好子さんが、地域の歴史や伝説、方言などをまとめた「とおのものがたり 天女伝説の郷 綾織史」を出版しました。地域に住む大正、昭和初期生まれの高齢者65人に2008年から聞き取りし、15年かけて完成させたそうです。こちらは1500円で販売しています。購入/問い合わせは高橋さん（62-5596）または中央通り神田屋さんへ。

保健師さんからのお知らせ



### 免疫力アップで寒い冬を乗り切ろう！



冬の寒い季節はインフルエンザや風邪など新型コロナウイルス以外の感染症も心配です。基本的な感染症予防の他に免疫力を高めてウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう！

### 免疫力アップのカギ



#### ① バランスの良い食事

主食（ご飯、パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻類など）をバランス良く取り入れ、1日3食規則正しく食べましょう。



#### ② 適度な運動

適度な運動は、体温上昇や自律神経の安定につながり、免疫力を高めることに効果的です。家の中でもできる簡単な運動で活動量をアップしましょう。

#### ③ 睡眠の質を高める

睡眠の質が高い人ほど風邪の発症率が低くなるという研究結果が出ています。朝は同じ時間に起きる、寝る前にスマホやテレビを控えるなどが効果的です。

#### ④ ストレスをためない

前向きな気持ちで過ごすことや、無理をせず休むことなどが大切です。また、笑いは免疫力を上げると言われています。

