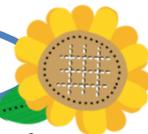


東日本大震災 被災者支援ボランティアセンターなごや

名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



お知らせ

令和3年5月25日発行 (第131号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、隔月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内
電話：070-5587-7153(平日9~17時)
FAX：052-917-0702
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



いまだに愛知県では非常事態宣言が出され、感染者数も落ち着かない毎日が続いています。新型コロナワクチンの接種も始まりましたが、感染予防対策は欠かさず、充分に気をつけて生活を送りましょう。

例年より一足早い梅雨入りです

春から夏に季節が変わる前にやってくるのが梅雨。この時期は雨が続いて気分がスッキリしないだけでなく、頭痛やだるさなど体調にも影響が及ぶことも。

この原因は自律神経の不調だそうで、食欲不振、むくみ、下痢、不安感、めまい、不眠などの症状が現れやすくなります。

そんな時は食べ物で身体を温めるのがおすすめです。朝食を摂ると、身体にスイッチが入り、体温が上がります。飲み物も冷たいものばかりではなく、温かいものを選ぶようにしましょう。具体的な食べものを挙げると、カラダを温めるねぎ・生姜・唐辛子・にんにくなどをとり入れましょう。血行を促進させるビタミンEが豊富なブロッコリー・かぼちゃ・アボカド・ナッツ類もおすすめです。

むくみの原因は血行が悪いこと以外にも、塩分の摂りすぎによって体内に水分が溜まってしまふ場合があります。そのような時はナトリウムの排出を促すカリウムが多く含まれる食べものを摂ると良いでしょう。野菜・果物・いも・豆・大豆製品などを意識して食べましょう。

★「てるてる坊主」の由来は？

子どもたちが楽しみにしている行事の日が雨にならないように、願いを込めて飾るてるてる坊主。その由来は、手に持ったほうきで雲を払い、晴れの気と呼ぶといわれる、中国の「掃晴娘」とされているようです。本来は女の子だったのですが、日本では僧侶などが日乞いをしてきたため、男性の姿に変化したそうです。この習慣は現在の中国ではほとんど見かけないとか。



「革工芸の会」

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います

日時：2021年6月8日・29日 7月13日・20日 全て火曜日 10時30分~12時

会場：名古屋市総合福祉会館6階 録音編集室 (北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物：はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ

材料費：1回500円~(実費相当)

被災者支援ボランティア
センターまで事前にお申し込みください。



キーホルダー
プレスシットなど