

健康相談通信

ASA メンbers倶楽部「電話健康相談」より
「新型コロナウイルスに関する情報をお届けいたします。」



いまこそ、免疫力を高める暮らしと健康を考えよう

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに感染しないようにするためには、手洗い、咳エチケットなどのほか、一人ひとりが健康管理に気をつけることが大切です。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めることです。では、具体的に、どのようなことを心がければよいのでしょうか？



■免疫力ってどんな力？

私たちの体はウイルスや細菌などを排除しようとする仕組みがあります。この仕組みを免疫系といい、その力が免疫力です。感染症の流行期に限らず、睡眠、食事、ストレス対策に気を配り、免疫力を十分に発揮できるようにしておくことが大切です。

■十分な睡眠

睡眠不足は、免疫力の大敵です。免疫細胞は、睡眠中にその活動が活発化することがわかっています。傷ついた細胞を修復する成長ホルモンも就寝中に分泌されます。また、睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、免疫機能を持つ白血球の働きを低下させる要因になります。



■バランスのよい食事

タンパク質は白血球の原料になるため、不足すると免疫力が低下した状態を招きやすくなります。ビタミンAやビタミンCは、のどや鼻の粘膜の健康を保ち、野菜や果物などに多い抗酸化成分は免疫力の維持に役立ちます。また、腸内環境を整えることも大切です。ビフィズス菌などの善玉菌のエサになる、食物繊維が多い食品やヨーグルトなどを適度にとるのもよいでしょう。

■上手にストレス解消を

強いストレスや疲労は、免疫系のバランスが崩れる原因に。逆にリラックスした状態は、免疫細胞を活発にするとされています。自分に合った、リフレッシュ法で、ストレスがたまらないようにしましょう。



みんなの広場

読者のお便りを紹介します。

キャベツといえば...

キャベツの新しいメニュー1つ紹介します。キャベツはザクザク切る。前もってさっと炒める。次に割りほぐした卵とこのキャベツ、混ぜておく。これをフライパンで片面焼く。お皿に置いておく。次にフライパンに明太子を広げ置く。この上に先のキャベツ、卵をのせる。2、3分で出来上がります。ちょっと変わっておいしかったです。

茅ヶ崎市甘沼*みどりサン

春

キャベツは手でちぎって塩昆布とまぜるだけでもおいしいよね。

茅ヶ崎市鶴が台* poko サン

みんなの声

や世界的に大変な状況になりましたね！新聞の配達の方々もどうぞウイルスに負けずそして無理をなさらずに頑張ってください。

茅ヶ崎市萩園*M・W サン

教えて下さい

コロナウイルスの影響で家にいる時間が増えました。おすすめの本などあれば教えてください。

寒川町市一之宮*はるサン

5月号は、「たけのこ」をテーマにコメント大募集!!

たけのこの美味しい食べ方を教えてください。

タウンメイトでは、テーマ以外にご近所のおススメのお店やレジャースポット、日常の発見や疑問などコメントを大募集しています!



ASA メンbers倶楽部よりお知らせ



ASA メンbers倶楽部では、『年間ご購読ポイント交換』（会員様特典）にて、ご寄付をご指定頂いた会員の皆様より、28,556円を朝日新聞厚生事業団未来を担う子どもたちや障がいのある人への「朝日福祉寄金」に寄付させて頂きました。

どうぶつ相談室 No. 46

ペットについてのさまざまな疑問にウッディ動物病院の藤田 英峰院長がお答えします。

会陰ヘルニアってどんな病気...?

会陰ヘルニアとは、肛門周囲（会陰部）の筋肉の隙間から腹腔内の臓器や脂肪が飛び出る病気です。肛門の両側が腫れることもありますが、片側のみに発生することもあります。会陰ヘルニアは会陰部の筋肉が弱く薄くなることで発症します。筋肉が薄くなってしまふ原因に男性ホルモンの影響が関係しているといわれ、未去勢の中高齢の雄犬で多く発症します。その他にも腹圧の上昇や筋力の低下を引き起こすような病気が関係していると考えられています。会陰ヘルニアになると肛門周囲が膨らみます。飛び出る臓器によって症状が異なりますが、腸管が飛び出すと便秘や排便困難が見られ、膀胱が飛び出すと排尿障害が見られます。治療は飛び出した臓器を元の状態に戻し、筋肉の隙間を塞ぐ外科手術が推奨されています。また、男性ホルモンが関与しているため、去勢していない犬は同時に去勢手術を行います。会陰ヘルニアは去勢手術をすることで発生率は低下するため、若いうちに去勢することが予防につながります。自宅での肛門周囲の腫れや排便排尿状態の確認はこまめに行いましょう。何か異常があれば早めに動物病院に相談しましょう。



ウッディ動物病院
藤田 英峰 院長



ウッディ動物病院 0467-38-4418

寒川町大曲1-15-3 駐車場 / 7台完備
診療時間 9:00 ~ 12:00/16:00 ~ 19:00
休診日 火曜日

Smiletime

茅ヶ崎ラグビースクール



「県下一斉ラグビー体験会」
4/11 (土) 開催!

※天候などで中止の場合は当日 8:00 までにHPに掲載します。

昨年のラグビーワールドカップで興味を持った方、この機会に一度ラグビーを体験してみませんか?
(参加費無料)

■日時 4/11(土)9:40 ~ 12:00 ■場所 柳島スポーツ公園 総合競技場 ■対象 幼児(年少~)と小学生、中学生(女子も大歓迎、コーチも募集中です。) ※茅ヶ崎だけでなく寒川や平塚など近隣地域の方も参加可能です。

→申し込み・問い合わせ先: chigasakirs@gmail.com

体験会以外でも練習体験は随時受付します。練習日程・場所などはHPでご確認できます。

http://www.chigasakirs.net/ 「茅ヶ崎ラグビー」で検索!

初心者大歓迎!
まずは見学・体験に来てみませんか?

室田ジュニアバレーボール



市内のどの小学校の児童でもOK!
(現在室田・松林・香川・鶴が台・浜須賀・茅ヶ崎・梅田のみんなで活動しています) 男子も活躍中!
男子は、茅ヶ崎で唯一のチームです!!
パーベキューやクリスマス会など楽しいイベントもあります!

■活動場所: 室田小学校 体育館 ■活動日: 木曜日(17:00 ~ 19:00)

土曜日(12:30 ~ 17:00) 日曜日(16:00 ~ 19:00)

■連絡先: 広瀬 090-8464-2554

ハウスクリーニング・お助けサービス活動報告

お助けサービスは毎日の暮らしの中で「ちょっと困った」を解決するサービスです。お困りごとがあればお気軽にご相談下さい。30分500円~承ります。

ハウスクリーニング 2月実績

・エアコン...3件 ・換気扇...1件 ・空室清掃...1件

PRESENT

ご招待券プレゼント 2020.4

ご応募×切

お申込 FAX 番号

10日必着

0467-51-3941



「ASA メンバーズ倶楽部」優待チケットプレゼント

平塚市美術館

1 川瀬巴水展

5組 10名様

こちらのチケットは応募対象者様を「ASA メンバーズ倶楽部」会員様限定とさせていただきますので、メンバーズ以外のお客様からのご応募は無効となります事をご承ください。
会員資格に関してご不明な場合は下記までご連絡下さい。

フリーダイヤル 0120-51-1426

東京国立博物館

2 特別展「きもの KIMONO」

10組 20名様

そごう美術館

3 ラリック・エレガンス

2020.4.11(土)～5.17(日)

20組 40名様

出光美術館

4 茶の湯の美

2020.4.21(火)～5.24(日)

10組 20名様

5 福ねこ展 2020

ホテル雅叙園東京

千の福ねこアート展 at 百段階段

2020.4.17(金)～5.10(日)

3組 6名様

6 横浜港の見える丘公園周遊3施設共通券

横浜市中区山手町

横浜人形の家 / 大佛次郎記念館 / 山手資料館

2020.5.31(日)まで有効

3組 6名様

7 箱根園水族館

足柄下郡箱根町

*絶景日帰り温泉 龍宮殿本館 入浴割引券付き

2020.9.30(水)まで有効

3組 6名様

8 よこはま動物園ズーラシア・金沢動物園

横浜市旭区・横浜市金沢区

*本券1枚でいずれの施設で1回利用可

2020.5.31(日)まで有効

5組 10名様

9 浄土宗大本山 増上寺

港区芝公園

宝物展示室 / 徳川将軍家墓所*2施設どちらにも入場できます

2020.6.29(月)まで有効

3組 6名様

10 イオンシネマ茅ヶ崎 *ペアチケットではありません

映画鑑賞券

2020.6.30(火)まで有効

5名様

11 横浜 F・マリノス vs 横浜 FC

日産ス

ホーム自由席

3組 6名様

2020.5.10(日)19:00キックオフ

12 プロ野球選手写真名鑑 2020

5名様

13 Jリーグ全選手写真名鑑 2020

5名様

特別展「きもの KIMONO」

東京国立博物館

2020.4.14(火)～6.7(日)

10組
20名様



重要文化財
小袖 白綾地秋草模様 尾形光琳筆
江戸時代・18世紀 東京国立博物館蔵

◆会期 2020年4月14日(火)～6月7日(日) 前期/4月14日(火)～5月10日(日) 後期/5月12日(火)～6月7日(日) ◆会場 東京国立博物館 平成館 ◆休館日 月曜日※ただし5月4日(月・祝)は開館 ◆開館時間 9:30～17:00 ※会期中の金曜・土曜は21:00まで開館※入館は閉館の30分前まで ◆観覧料金 一般1,700円/大学生1,200円/高校生900円※中学生以下は無料 ◆問合せ 03-5777-8600 (ハローダイヤル)

川瀬巴水展

平塚市美術館 2020.4.18(土)～6.7(日)

5組
10名様



《旅みやげ第二集 金沢下本多町》
大正10(1921)年
木版・紙、36.4×24.1cm
荒井寿一コレクション

川瀬巴水は、幼少より絵に関心を寄せていましたが、本格的な画業の開始は遅く、27歳で錦木清方に師事します。大正時代前半の巴水は、清方の弟子として雑誌の挿絵や口絵、広告図案などの仕事をして版による制作に親しみました。やがて、同門の伊東深水が制作した風景版画《近江八景》の連作に影響を受けて本格的な木版画制作をこころざし、版元・渡邊庄三郎と協力して、大正7(1918)年に塩原の写生にもとづく三部作を発表します。以後、約40年にわたって日本各地を写生旅行し、その地に暮らす人々の生活や四季折々の風景をもとに、詩情あふれる作品を数多く生み出しました。本展では、よく知られた版画作品のほか、本の装丁や雑誌の表紙・挿絵・口絵の仕事も併せて紹介します。

◆会期 2020年4月18日(土)～6月7日(日) ◆会場 平塚市美術館 ◆休館日 月曜日(5月4日は開館)、5月7日(木) ◆開館時間 9:30～17:00(入場は16:30まで) ◆観覧料金 一般800円、高大生500円※中学生以下、毎週土曜日の高校生は無料 ◆問合せ 0463-35-2111

イオンシネマ茅ヶ崎

*ペアチケットではありません。
2020.6.30(火)まで有効

5名様

「名探偵コナン 緋色の弾丸」
4月17日(金)公開



シネマガイド

4/3(金)・三島由紀夫 VS 東大全共闘 50年目の真実

4/24(金)・映画クレヨンしんちゃん 激突!ラクガキングダムとほぼ四人の勇者 ・糸

世界最大のスポーツの祭典「WSG-ワールド・スポーツ・ゲームス」の記念すべき東京開催を迎えようとしている日本。その開会式に併せて、日本の技術を総集結した、最高時速1,000kmを誇る世界初「真空超電導リニア」を開発することが発表された。世界の注目を集める中、名だたる大会スポンサーが集うパーティー会場で突如事件が発生する。世界中から大勢の人々が集まる日本で、いったい何が起ころうとしているのか? “日本を貫く弾丸(ジャパニーズブレット)” 真空超電導リニアが起動する時、危険すぎる一家が引き合わされ、いま共鳴し始める――!

あさひタウンメイトからのお知らせ

いつもあさひタウンメイトをご愛読ありがとうございます。
この度のコロナウィルスの影響で、やむなくイベント等の変更、中止が出る事がございます。当選された招待券をお使いの際はホームページなど主催者側にご確認の上お出かけ下さい。

応募券
(4月号)

ご希望品番号 ()
お名前 (ペンネーム)
ご住所
お電話 年齢

応募要項

応募券に、●ご希望品番号●お名前●ご住所●電話番号をご記入の上、ハガキに貼って郵送、またはFAXにてご応募下さい。(応募券を販売店に直接お持ちいただいても結構です。)

*応募券を貼らない場合、コピーによる複数枚の応募は無効となります。

〒253-0083 茅ヶ崎市西久保1312-1 ASA 鶴が台

宛先 あさひタウンメイトプレゼント係

FAX 0467-51-3941

4月10日必着

2020.3月号応募データ

応募総数 145通

①ロンドン・ナショナル・ギャラリー 54通(5名当選)

②イオンシネマ茅ヶ崎 30通(5名当選)

③法隆寺金堂壁画と百済観音 19通(10組当選)