



## 次回の集会予告

次回の集会は **2月6日(日)**「たこあげ大会」だよ。

たこを作って、空高く揚げてみよう！誰が一番高くまで揚げられるかな？

時間があれば、コマ回しもやってみよう。

★集合時間は **9:00** (雨天中止)

★集会開始は **9:05** 終了は **12:00**

☆集合場所は **三河別院**

★持ち物：**ビーバーセット、水筒**

※**ビーバーセット**とは・・・ ビーバーノット、ひっきようぐ、ハンカチ、ティッシュペーパー、ぐんて、かっぱ、バンドエイド

木の葉章：**健康・表現**



## 保護者通信

### ●次回集会

・2月6日(日)は、簡単に作れるビニール凧を作って、凧揚げをします。正月から1か月が経ってしまいましたが、日本の伝統遊びに親しみたいと考えています。時間があれば、初詣での時にあまりできなかった独楽回しもしたいと思います。

※この先、新型コロナウイルス感染者が更に急増し、緊急事態宣言が発出された場合は、延期または中止と致します。また、雨天の場合は中止とします。その場合は当日7時頃にLINEにてご連絡致します。

### ●今後の集会予定 ※予定変更をすることがありますので、最新のビーバー通信でご確認下さい。

- ・2月20日(日)：隊集会「プラネタリウム鑑賞」(雨天決行)
- ・2月26日(土)：地区行事「ともだち集会」(少雨決行、雨天時は3月5日(土)に延期)
- ・3月13日(日)：隊集会「報恩講/ゲーム大会」(雨天決行)
- ・3月27日(日)：隊集会「秘密基地作り」(雨天決行)

### ●お願い

・集会を欠席する場合は、隊長(奈倉)まで事前連絡をお願いします。

携帯：\*\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*\* 携帯Mail：\*\*\*@\*\*\* 前日まででしたらLINEでもOKです。

## 隊長のつぶやき

ここに来て、まん延防止等重点措置が発出され、ワクチン3回目接種やら、5～11歳の子供へのワクチン接種など、動きが慌ただしいですね。ワクチンは「獲得免疫」を人工的に得て感染発症を防ぎますが、体には元々備わっている「自然免疫」というものもあります。こちらは何かほとんど注目されませんが、感染しても無症状でいられるか、発症してしまうかの差はこの「自然免疫」の差といわれています。では、どうやって「自然免疫」の力を上げるのか？ですが、代表的なものを列挙しますので、参考にしてみてください。(私自身の経験に基づいているので、合う合わないがあるかもしれませんが、他にもいろいろとあると思います)

**【免疫力を下げない方法】**体を温かく保つ(体温が下がると、免疫細胞の活性が下がります)、ストレスをためない、睡眠

**【免疫力を上げる方法】**腸内環境を良くする(食物繊維や発酵食品を摂取する。糖分や油分の多いジュースやお菓子は腸内環境を悪くするので、控える)、運動をする(血行を良くして、基礎体温を上昇させる)

大変な状況が続きますが、頑張っって乗り切っていきましょう！



ビーバー隊webページ

<http://www.8dan.net/beaver/>



岡崎8団 Facebook

<https://www.facebook.com/okazaki8beaver/>