

コロナ終息祈願

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第137号 2021年 5月 29日(土)発行

緊急事態宣言・まん延防止等重点措置の適用範囲が拡大されました。これにより少しでも感染状況が改善されることを願います。これから梅雨が本格化するので、必然的に外出自体が減るとは思いますが、同時に運動不足などのリスクも増えがちです。この季節こそ、適度な運動や体操などを積極的に行うようにしましょう。



みんなのWithコロナ ~ワクチン接種編~

徐々にワクチン接種の話が進んできております。ミンツメンバーの何人かにも、北本市から連絡が届いているという話が出ておりました。もう接種の日程が固まったメンバーもいるのではないのでしょうか？

今回はミンツメンバーのワクチン接種者第一号として、5月22日に北澤ひろみさんからいただいた体験談を、この紙面で共有します(ご本人承諾済、内容一部抜粋)。



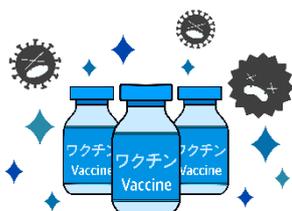
北澤ひろみさん
体験談

まずは出席する時伝えようと思ってただけど、ワクチン2回受けました。これから受ける方の為の参考になれば♥

1回目の副反応は打った後数時間で腕に少しの痛みがあって翌日は腕をうえまで上げるのは痛くて辛かったです。あげられない程度では無かったです。でも上げなくて良いなら痛いから上げたくないが感想です。(院内を見ていると7割はこの程度の副反応は出てます)

2回目はこの間の火曜日でした。1回目の様に当日から腕の違和感は然程ではなかったけど翌日水曜日の朝から悪寒、関節痛とも違う骨痛、そして発熱しました。最終的に熱は38.7℃まで上がりました。内服を2回しました。木曜日はいつも通り仕事に行きましたがこの日まで体は息がつかないです。(院内まだ全てが2回目を終えていませんが発熱はかなりの人が出てます)

きっと来月に打ちに行かれる方が居ると思うので、参考にしてください。

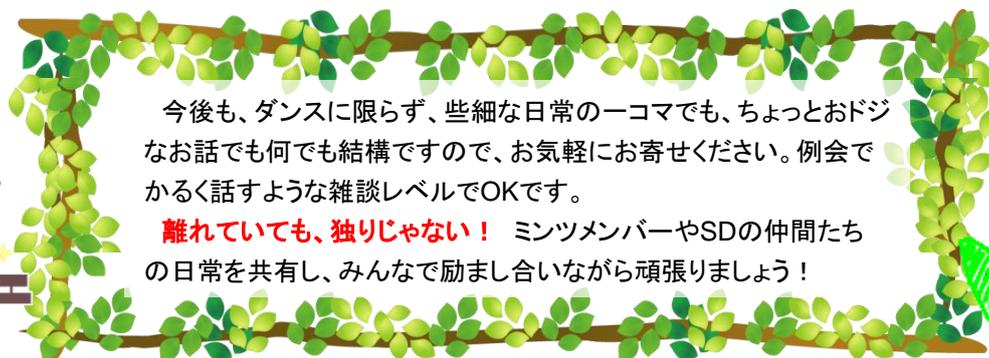


体験談の通り、一度目も二度目も多少の副反応はあるだろうという気持ちでいた方が良さそうです。インフルエンザなどの一般的なワクチンでも副反応は多少なり出るものなので、あまり恐れすぎずに普段通りの生活をしましょう。ワクチン接種の日に体調不良が起きないように、健康には特に留意したいところです。

あと少しの辛抱です。みんなで頑張りましょう！

旬の食材を、積極的に食べましょう!

梅雨に突入する6月、湿気に負けずに健康をキープするため、旬の食べ物を積極的に食べることをおすすめします。6月の旬の野菜は、キュウリ・ズッキーニ・ヤングコーン・さやえんどう・ミョウガ・新生姜・らっきょう・大葉などなど、代表的なものでもこれだけあります。魚介類では、アジ・イサキ・キス・スズキ・シロエビなどがあります。どの季節においても旬の食材を楽しむことは、心の豊かさにもつながります。



今後も、ダンスに限らず、些細な日常の一コマでも、ちょっとおどかなお話でも何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。例会でかるく話すような雑談レベルでOKです。

離れていても、独りじゃない! ミンツメンバーやSDの仲間たちの日常を共有し、みんなで励まし合いながら頑張りましょう!



ミンツのHPは <https://ミンツ.club/> です。「ミンツ」は全角・カタカナです。