



栳鯛(ひいらぎいわし)



2月3日節分の日

節分いわしは主に西日本で食べる習慣があり、鰯を焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払い、魔よけの意味もあるそうです。
いわしを焼いて邪気を追い払いましょう!

2月の行事予定

- 2/3(水)健康相談(口腔ケア) 11:00~12:00
- 2/12(金)らくらくなんでも相談 13:30~15:00

お知らせ と お願い

火の用心

まだまだ寒い日が続きますね。そして寝床から出たくないですね。そんな時の寝たばこにご注意ください。コンロにストーブ、タバコの火 **用心、用心、火の用心**です。皆で気を付けましょう。

注意

団地出入口が少し傾斜になっています。除雪後、砂・融雪剤等散布していますが滑りやすくなっていますので注意し走行してください。堤防側の坂も同様、ご注意ください。砂や融雪剤は、お地藏様の前に「青いペンキで塗ってある砂入れ箱」か、「談話室の北側にある物置」に入っていますのでお使い下さい。

お願い

大雪が降ってしまった時には、除雪の協力を宜しくお願いします。体調の悪い方は無理をしないで下さいね。



大雪の除雪ご苦労様でした。

今回の除雪は重い雪だったので大変でしたね。二日目は代表者さんが機械の応援をお願いに行き、除雪して頂きました。ありがとうございました。大助かりでした。その後お茶っこで労をねぎらい合いました。明日の腰痛の心配をしながら。(#^_^#) 本当にお疲れ様でした。



1月の健康相談のテーマは「脳卒中を予防しよう」

皆さんそれぞれ対策をしている事と思いますが再度ご確認ください。「冬は寒くて血圧が上がりやすく脳卒中になる確率が多くなります。出かける時は暖かくして、気温が上がる時間帯を選んで出かけましょう。」という事でした。

脳卒中の前触れ！ 即受診！

・言葉が出てこない。・ろれつがまわらない。・めまいがする。・腕に力が入らない。・顔がゆがむ。・物の見え方が変。等いろいろな症状が有るそうです。一時的に回復する事が有っても安心せず必ず病院に行ってください。そして症状の出た「時間」を先生に伝えて下さい。との事です。

脱水は脳梗塞の原因の一つ。冬の脱水にご注意を。

エアコン・こたつ・電気毛布など暖房器具は脱水になりやすいそうですよ。そして入浴前や寝る前には水分補給しましょう。

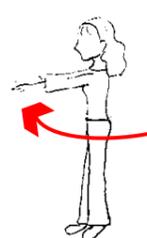
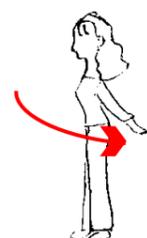


若さを保つ！代謝アップ術「両手振り健康法」

腕を振るだけの単純な体操です。背筋や胸筋、お腹の深部にある筋肉、太ももの筋肉まで強化できるそうです。健康作りは大変ですが、少しずつ出来そうな事から実行してみましょう。

- 1) 両足を肩幅に広げて立つ。
 - 2) 両手を後ろに振り、反動で両手を前に出す。肩くらいの高さに成る様に。
 - 3) 前後に振る運動を10回位から初めて、できるだけ多く振る。
- ※運動する時はへそあたりに力を入れて。
※運動は体調のいい時に、水分補給しながら行いましょう。

1 両手を後ろに振



2 その反動で前に出す。