



心も体も健康に！  
らくらく養生訓

**警戒** 寒暖差大でインフルエンザが流行っています。うがい、手洗いを！

### き ぎっくり腰 なる前に 鍛える 腹筋・背筋！



#### 生活不活発病という 名前 忘れたかな～

動かないこと(「生活が不活発」なこと)が原因で全身の働きが低下した状態です。体のはたらきだけでなく、

頭のはたらき、心のありようも弱ってきます。「動かない」と「動けなく」なります。ますます「動けなく」なります。

散歩、家事、スポーツ、趣味など自分のやりたいことを一度にがんばりすぎずに少しずつ、回数多くやりましょう。難しくなった動作も工夫次第で、練習するとうまくできるようになりますよ！

さあ、今日からでも やってみっぺがな！～！



「急」が付く動作は避け  
ゆっくり段階的に動こう！

突然、腰がぎくぐくとなって固まってしまうぎっくり腰。起こらないようにするためには筋肉が温まっているお風呂が、腹筋と背筋を鍛える腰痛予防体操をするのが良し！  
また、腰回りの筋力をほぐす腰揺らし&腰伸ばし体操をしておきかないように気をつけてね。ただし、鍛えるときもけつして無理はしないことです。  
毎日すこしづつ、自分のできる範囲、ペースで続けましょうね。

もう3月ですね、6日は啓蟄 土中の虫たちもモゾモゾと動き出す春ですね～！  
♪はる～は名のみ～の風のさむさや～♪ 団地周りの雪も硬くなってしまってもまだまだ融けそうにありませんが、春はすぐそこまでやっています。  
3月1日～7日まで春季全国火災予防運動期間です。まだ寒さが続くかと思しますので。暖房器具等の火の用心をおねがいたします。

#### 祝婚歌、2月号のつづきです

なにかの折にふと思いついたとき、  
気持ちが悪くなくなる  
このうたが大好きです  
二人のうち どちらかが  
ふざけているほうがいい  
ずっけているほうがいい  
互いに非難することがあっても  
避難できる資格が自分に  
あったか、どうか、あとで  
うたがわしくなるほうがいい  
正しいことを言うときは  
少しひかえめにするほうがいい  
正しいことを言うときは  
相手を傷つけやすいものだと  
気づいているほうがいい  
立派でありたいとか、正しく  
ありたいとかいう無理な緊張には  
色目を使わず ゆったりゆたかに  
光をあびているほうがいい  
健康で風に吹かれながら  
生きていくことの なつかしさに  
ふと 胸が熱くなる  
そんな日が あってもいい  
そしてなぜ 胸が熱くなるのか  
黙っていても ふたりには  
わかるのであってほしい  
今回でおしまいです。  
何か心にひびく詩ですね。

#### 冬の交通事故防止

最近、雪道での事故が頻発しています。車の運転には気をつけましょう。

#### 冬道に合わせた運転を心がける！

##### 1 早めの出発！

降雪などで道路環境が悪化すると渋滞や通行止めになる場合があります。

##### 2 車に積もった雪はしっかり落とす！

走行中に屋根の雪がフロントガラスに落ちると、視界を妨げ、重大な事故を引き起こす原因となる。

##### 3 『急』のつく運転はしない！

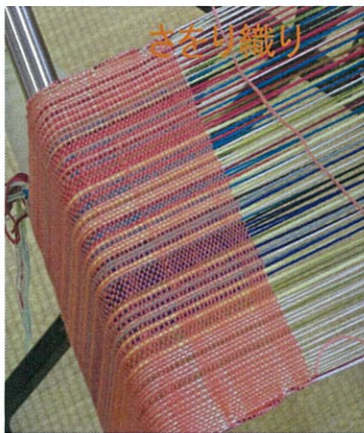
「急発進」「急加速」「急ハンドル」は横滑りやスピンの原因となります。

##### 4 スピードダウンの徹底！

冬道は道路が滑りやすくなるので、10km/hのスピードダウンを心掛ける。(交差点、橋の上、トンネルの出入り口付近、日陰)凍結しているので、十分スピードを落とす。

##### 5 長めの車間距離をとる！

冬道は滑りやすく、制動距離が長くなります。



縦糸を機に組み込んであとは横糸をトントンと色んな色で打ち込んでいきます。自由に織って自分だけの作品が出来上がります。



雪あかり

湯田で見た雪あかりを作ってみたそうです。幻想的でとても素敵ですね！



おじいちゃん ありがとう

お父さん頑張りました！

おじいちゃんはお孫さんのために、お父さんは子供の喜ぶ姿が見たくてセッセと頑張っていました。ご苦労様でした！

#### 介護施設詐欺に注意してください！

高齢者に老人ホームなどへの入居が優遇されるので出資を行ってほしいとの詐欺行為をはたらく事業所に福祉課より直接連絡を行った所、実際には業務実態が無いような状況にあるそうです。連絡があった際は断るよう注意して下さい。

#### アドバイス

- 1 その場ですぐに契約せず、家族や周囲の人に相談しましょう。不要な場合はきっぱり断りましょう。
- 2 勧誘に来た人を安易に家に上げないようにする。長時間居座って契約を迫るケースもあります。
- 3 クーリング。オフ期間内であったり、法定書面の交付がされていない不備がある場合には、受け取った日から 8日間は、クーリング・オフの申し出ができます。
- 4 工事等を依頼する場合は、複数の業者から見積もって、よく検討しましょう。消費生活に関するご相談は、下記までお電話ください。  
県民生活センター相談専用電話 019-624-2209  
受付時間 平日 9:00～17:30 土日 10:00～16:00