



# 高清水談話室だより

平成27年  
3月号

## 免疫力アップの基礎知識

・免疫とは体内に侵入した外敵から人間の体を守る、心強い機能のことで最初から体に備わっている「**自然免疫**」とワクチンなどで得られる「**獲得免疫**」があります。

### 今日からやってみよう！

- ①大豆・卵・魚・肉などに含まれている**良質のたんぱく質の摂取**は免疫の基礎体力づくりの基本ともいえます。1日3度の食事をしっかり！
- ②会話を楽しめる程度の**散歩やサイクリング**など体に合った適度な運動をしよう！
- ③免疫力が低下していると風疹やインフルエンザなどに感染しやすくなります。**確実な予防**には**獲得免許**が必要です。**予防接種**をうけましょう。

ゴミカレンダーでお知らせした3月のイベント案内の12日(木)の**健康相談の時間**は1時半～2時半までです。みなさん、よろしくお祈りしますね～！

**注意！**

ゴミの出し方・分け方

資源(プラスチック)は食品トレイ、ペットボトル、プラスチック容器。資源(紙・布類)は紙パック、ダンボール・雑紙・雑誌・新聞紙・古着等

それぞれ汚れを落して各品目毎に分別してまとめて出してください。

空き缶・ビンは**すすいで回収かごにバラ入れ**してください。金属ふた・キャップは「燃えないゴミ」です。

燃えないゴミは、大きさ50cm以下の物です。

ただし、細かいもの(釘など)は袋に入れて出してください。

みなさんで注意を守り、きれいな団地で、楽しく過ごしましょうね！



### 3月3日は桃の節句

女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いする日本の春の伝統行事です。

実はこのひな祭り、もともとは女の子のためのお祭りではなく、邪気が入りやすい季節に「」を祓うための儀式だったそうですよ。

### 支援員より

2月より夜間の安全等を考慮して談話室玄関の外灯を点けっぱなしにしています。

今年の2月は雪が降らなかつたですね。でも、強風の日が多く談話室の窓は外れてしまふんじゃないかと思うほどギシギシ鳴って、とても怖かったですよ。掲示版も少し斜めになってしまいました。直していただきましたが、住民さん達には被害がなくて本当に安心しました。津波注意報も出てびっくりしましたね。



## 警察官やJA職員を名乗る詐欺にご注意ください！

## 冬道の交通事故防止

冬道に合わせた運転をを心がける

今年も雪だるま頑張って作りましたね！

生協さんのふれあいサロン

足湯でのんびりしました！



頑張って作りましたね！



色々な柄のピエロが出来上がりました



さをり織り

静岡ボランティアの方々の足湯があり、心も体もポカポカになりました。素敵な匂い袋も作りました。



警察官、JA等の金融機関の職員を名乗り、訪問や電話でお客さまのキャッシュカードを預かったり暗証番号を聞き出したりさらに現金を引き出す事件が発生しています。これまでの事件では、犯罪者「預金口座が不正に利用されている」などお客さまの不安をあおり、お客さまの代わりに貯金を取り戻すと持ちかけて、キャッシュカードや口座情報を入手しようとする詐欺が多く発生しています。警察官、銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員は、電話、店舗以外などで暗証番号を聞き出す事はしませんので、不審な事がありましたら警察などにご連絡して下さい。

暗証番号など聞かれたり、不審な事がありましたら警察、JAバンクの窓口まで連絡して！



### 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

素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がける。(交差点、橋の上、トンネルの出入り口付近、日陰)

### 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。