



高清水談話室だより

平成27年度
9月号



支援員は19(土)～23(水)まで連休になります。

注意 熊が出没して怪我人が出た模様です。

食べものひとくち講座 山へお出掛けの際には**嚴重な注意**をお願いします。

トマト

のどの渇きをおさえ、からだ中の細胞を潤します。**高血圧を予防するリコピン、ケルセチンなどの成分も含むので、血液サラサラ効果が注目**されています。



がん、動脈硬化などの原因ともなる**血がドロドロする瘀血(おけつ)**はストレスや食べ過ぎなど、細胞の水分が失われて濃くなると起こります。



瘀血(おけつ)によい食べ物は桃、トマトなどです。

皆さんのプランターや花壇などにもかわいいプチトマトが見られますね。
瘀血防止にたくさん食べて下さいね！



ナスは体にこもった余分な熱を冷ます働きは有名ですが、他にも**血流をよくする働きや出血を防ぐ作用、利尿作用、胃腸をととのえる働き**などがあります。

ただし、**胃腸が弱い方や冷え性の方、クーラーの中に一日中いて体が冷えている人は、体を温める生姜やねぎ、にんにくなどと組み合わせる調理**するといいね。ナスの濃い紫色の色素成分には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や改善に効果的です。

愛知から学生さん達が9名バスで来訪してくれて、かるた遊びや、ずんだ餅などをごちそうしてくれました。若い方達とのふれあいでたくさんの元気をもらいました。



震災後ひまわりの種を被災地に支援し、咲いたひまわりの写真を撮りながら各仮設を巡り、阪神大震災で亡くなったお母さんの名前をつけたお人形さんで、腹話術も披露してくださいました。



先月の草刈作業は、早朝からご苦労様でしたお蔭さまできれいになり気持ちもいいですね

◎住民のみなさんへ
仮設住宅の浄化槽は、トイレトパーパー以外のものを溶かすことができませんので「**水に流せます**」の表記があるものも**絶対に流さないよう**にお願い致します
この頃また、たばこのポイ捨てが多くみうけられますので、注意をお願いします。

8/30～9/5までは「防災週間」です。

近年地震だけでなく、地球温暖化の影響で強い台風や集中豪雨、竜巻などが日本では急激に増加し、災害リスクが強まっています。万が一に備えて災害リスクに備える必要があります。

日頃からの準備

- ✿ 非常持ち出しの準備
- ✿ 家族との連絡手段、避難場所の確認

地震が発生し家の中にいたら

- ✿ まず火の始末。ガス栓の元栓を閉める
- ✿ 落下物や家具の転倒、ガラスの破片に注意
- ✿ 慌てて家を飛び出さない

自動車を運転していたら

- ✿ 道路左に寄せる
- ✿ 渋滞が予想される場所には車で避難しない
- ✿ ラジオを聞いて地震情報を得ましょう

海辺、川岸にいて台風や地震に遭遇したら

- ✿ 普段穏やかな水路、川も大雨によって変貌します。海辺は津波の恐れがあるので警報が聞えたら速やかに避難しましょう。

集中豪雨

- ✿ テレビ、ラジオで気象情報を確認
- ✿ 危険な土地では、いつでも避難できる準備をしましょう。

