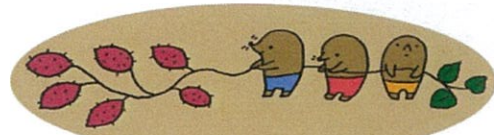




# 高清水談話室だより



## 津波注意報発令

18日チリで発生した地震による津波注意報が出され、みなさん緊張した1日を過ごしたと思えますが被害もなく安心しました。普段から緊急時に備え避難するときのために避難袋を用意して置けば良いと思います。また、足・腰を丈夫に健康でいることが大事ですね。



夏の疲れ、たまってないかな～  
夏の疲れがたまっていたり、急に気温が上がったり、油断すると体調を崩しやすい時期です。  
この季節の食品には、疲れた体をメンテナンスするのに必要な栄養素が、豊富に含まれています。  
さんま、ナス、さつまいも、柿、トマトかんきつ類など「旬の食材は美味しい」というだけでOKだが、栄養や働きを知って意識的に食べ合わせを工夫して、元気な体をつくりましょう。  
秋が旬のさんまは疲労回復にぴったりの食材です！

体育の日 赤勝て！白勝て！楽しい運動会やマラソン大会なども開かれます。秋晴れの下、参加して一緒に運動してみてもいいですね！



## 楽々体操 デコパージュ体験

石鹸の表面に好きな柄のペーパーを貼りケアーージュというボンドで塗ると出来あがりです！

## 生協さんの 貼り絵

かわいいうさぎが飛び出します。もう秋ですね！



## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。パソコン、テレビ、携帯の画面など見続ける生活が日常となり、眼が疲れやすくなります。その結果眼の渇き「ドライアイ」という症状が現れます。涙の量が足りなくなり眼の表面や角膜などが傷つけられ視力低下、痛みなどが発生してしまいます。その他2大失明原因である糖尿病、網膜症に気をつけ、早期受診、早期治療が貴方の眼を守ります！



こんな「困りごと」ありませんか？

不安や悩みが多いが……

誰にも相談できない……

「よりそいホットライン」が、みなさまの相談相手になります。

よりそいホットラインとは、一般社団法人社会的サポートセンターが国の補助金を受けて、24時間365日つながる無料の全国電話相談窓口を設置し、電話によって様々な相談や悩みを伺う「なんでも電話相談」です。電話だけでなく、必要に応じて面接相談や同行しての支援を行い、具体的な問題解決に繋がっています。  
被災による相談はもちろん、様々なお悩みの相談にのります。

- ◎自分が必要とされていないのではないか？
- ◎収入が不安定、生活に困っている。
- ◎ご近所や職場での人間関係で悩んでいる。
- ◎家庭内の暴力を誰にも相談できない。
- ◎学校でとけこめずに孤立している。いじめにあっている。
- ◎トラブルで訴えられてしまったが法律に詳しくなくどう対処して良いかわからない。
- ◎その他、どんな人の、どんな悩みにも寄り添い、一緒に解決する方法を探します。

様々な分野の専門知識を備えた、たくさんの相談員が、まごころを込めて対応します。ご相談内容の秘密は厳守しますし、お電話の通話料も無料。不安や悩みを一人で抱え込まずに、是非、お気軽にお電話して下さい。

## 岩手・宮城・福島県ホットライン



0120-279-226

悩んでいる方も、一人で悩まずに、相談窓口にご相談してください。

