



高清水談話室だより

平成27年度



食べものひとくち講座

黒豆

効能 黒豆は**老化防止**や**腰痛**にもよく、「血」を活性化させて**血流がよくなります**。

またアントシアニンや女性ホルモンの植物性エストロゲンが含まれていますのでのども潤します。

正月のおせち料理にもはいってますね、食べて“豆で達者に”健康で過ごしましょう。

黒酢、黒糖 黒の食材で健康アップ！

～談話室から～

12/29～1/4まで正月休みとなります。

今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね
復興住宅等へお引越しされた住民さん方も
いらっしゃいましたが、また 来年もいっしょに
元気に、楽しく過ごして行きましょうね！ **支援員**

冬は水道の凍結に注意しましょう



日ごとに秋が深まって来て、朝夕寒い季節になってきました。
昨年同様に寒さが厳しい時期になりましたら水道管などの凍結防止対策をお願いします。テレビやラジオなどの天気予報の情報を確認して、必要に応じた凍結対策をお願いします。冬期に旅行などで家を留守にする場合は、必ず凍結対策を行って外出されるようにお願いします。給湯器の水抜き操作も忘れずに！

冬タイヤの交換

早めにお願いまーす！
いつも安全運転でね～



皆さん、談話室に
クリスマスツリーを飾り
ましたよ。眺めながらの
お茶つこ会でもいかが
ですか？ 集まって
楽しんでくださいね。

町内のあちこちで
復興工事がさかんと
行われていきます。
年末になると、道路
工事等も増えてきます
歩行者も、自転車も
事故にあわないように
気を付けて、明るい
正月をお迎えください。

ご入居の皆さまへお願いです！

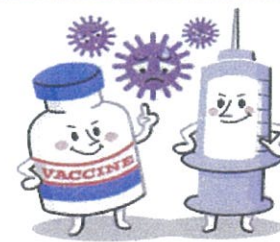
浄化槽の異物の詰まりによる、故障(ポンプ交換)や
油の流入による詰まりが多発してます！

ポンプの詰まりは故障につながるので、油やトイレトーパー以外の紙(ティッシュペーパー、キッチンタオル、衛生用品、オムツ、トイレ掃除用のペーパー等)、水に溶けない紙は、流さないようお願いします。
使用済みの油は、流さずに紙に吸わせるなどしてゴミと一緒に捨ててください。また、お風呂で使用するカビ取り剤や台所で使用する殺菌剤は塩素系の消毒剤(次亜塩素系ナトリウム)が使われている物が多く浄化槽のバクテリアに悪影響を与えますので、大量に流さないようお願いします。



浄化槽の中のバクテリアが汚水中の汚れを食べてくれることによって水がきれいになります。

**インフルエンザの
予防接種受けましたか？**



日頃から、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠を取るなど体力、抵抗力をあげる事が大切です。重症化防止のためには、流行前に予防注射を受けることが有効です！

心せわしい年末になりますが、皆様にとって良い年になりますように風邪など引かないよう健康に気をつけてお過ごし下さい！
年明けには、また、元気なお顔でお会いしましょうね！

支援員

