



高清水談話室だより

平成28年度
1月号

お正月はどの様に過ごされましたか？
新年になり、ますます寒さが増してきますが
一日に何回かは窓を開けて部屋の換気を
しましょうね。水道管の凍結注意、暖房器具
等の火の元の確認もお願い致します。

新年 明けましておめでとうございます
新しい年になり、心機一転！で
がんばって行こうと思います
今年もよろしくお願いいたします。

支援員



今年、ゴミの出しに、少し
注意をお願いしたいと思います
ゴミの分別は
ゴミの処理やリサイクルを
進めるうえで
とても役に立ちます。
ゴミ出しの決まり事を
守れない方は
ほんの一部の方なのです。
よりよい仮設生活を送るために
一人一人の住民の皆さんの協力を
おねがいしたいと思います。



マイナンバーの利用が始まります。
役場の一部の窓口で行政手続きをする際にマイナンバーが
必要となります。必ず通知カードまたは個人番号カード(1月
中旬以降の受け渡し予定)を持参してください。
個人番号カードは自分の番号と本人確認ができる顔写真
入りのカードですが交付を希望する人だけ申請します。
マイナンバーに関する問い合わせ、制度全般の相談は
マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0718 平日 9:30~22:00
土・日、祝日 9:30~17:00

毎日の生活にテレビ体操をお勧めします！

年も明け、いよいよ本格的な冬到来です。
皆さんは夏の暑い日、冬の寒い日でも、毎朝外でラジオ体操をし
ていますが、寒い日は外出がおっくうになり家から出る回数が減っ
てしまい散歩ができないなど運動不足が原因でいろいろな身体
症状が現れる方もいます。特に高齢者は転倒の危険や風邪感染
予防を考え外出に慎重になり、閉じこもりの状態が続きます。

そこで家で簡単にできる「テレビ体操」がおすすめです。テレビ
体操は、1日3回(6時25分、9時55分、14時55分)放送して
います。テレビの先生の指示通りきちんと行くと、かなり効果が
高い体操です。冬季の運動不足解消のためにも、1日1回程度家
でもできる「テレビ体操」で健康づくりをしてみたいはいかがですか！

新年会のお知らせ

今年も新年会を開催します

日時 1月17日(日)
12時~15時

場所 談話室

❁詳しい事は後日チラシにて
お知らせします。

皆さん多数お集まり
下さい！楽しい時間
を過ごしましょう！



スコップ、融雪剤 倉庫にあります！

ノロウイルスから身を守る！ 感染と二次感染を防ぐポイント

冬に多発するノロウイルス！
カキなどの生食の他、人から人への
二次感染も多いのが特徴。抵抗力が
弱っていると重症化する事もあります。

冬だからと油断 しないで！

細菌性食中毒にも注意！

こんな症状は
要注意
★腹痛★嘔吐
★下痢
★軽度の発熱

- **つけない**
食材に触れる前に必ず手洗い
調理器具の衛生管理
塩素系漂白剤に浸して殺菌
85℃以上で加熱調理
- **増やさない**
冬でも冷蔵庫保存が基本
- **やっつける**
生ものは極力避け食品の中心部
85~90℃で90秒以上の加熱調理



ノロウイルスの二次感染を 防ぐポイント

汚物の処理

おう吐物、ふん便はマスクと使い捨ての
手袋を着用して処理。汚物は、密閉して
廃棄します。

