

みなさん、こんにちは！寒さが身にしみる季節となって参りましたが、風邪は引いていませんか？

袋井の紅葉と言ったら**法多山**。11月下旬になると法多山の木々が彩り豊かに染まり、境内を散策するのに気持ちの良い季節が訪れます。色づきはじめての紅葉を観賞しながら、秋の恵みを愉しみ、おいしいお団子を食べ、楽しい秋を満喫してこようと思います。私オススメの鑑賞時間は夕方。夕暮れの陽射しに照らされ、キラキラ暖かい色になる紅葉に心が温まります。他にも、**油山寺**や**可睡齋**の紅葉もきれいですよ！



“冷えは万病のもと”は本当です。今こそ本気で「**冷えない**」体づくり

身体が冷えると血液の循環が悪くなります。身体の細胞に酸素や栄養素を運び、老廃物を回収するのが血液の役目。その血液の流れが悪くなると、細胞や組織が栄養不足になり、排出すべき老廃物もたまって、各細胞や組織の働きが低下してしまいます。

冷え対策の基本は、環境や生活習慣を見直すこと。衣・食・住の基礎知識、入浴法や睡眠時の注意など、冷えない・冷やさないコツを覚えておきましょう！



◆ 服装 ◆

太い血管が通る首元、手首、足首をしっかりとカバーしましょう！

◆ 環境 ◆

設定温度の上限は25度。湯たんぽでじんわり温めよう！

◆ 食材 ◆

しょうが、シナモン、唐辛子は体温アップに効果大。

◆ 入浴 ◆

40度以下のお湯に30分がベスト。全身浴が効果的！

◆ 睡眠 ◆

首元にタオル！足首に湯たんぽ！温めることが大切です。

◆ 食べ方 ◆

よく噛む！噛むことでさまざまな健康効果があります。

よく噛むと、内脂肪が燃えて体内に熱が産生され、ぽかぽかになります！
メタボ対策にも有効です！

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



右の文字を並べ替えて歴史上の人物にしてください。

- ①えとわくがやすい
- ②ぼくかわたしいく
- ③いすおけない
- ④ちゆくふわきざ
- ⑤いみとふろうひ

※ 答えは裏面へ

台風・大雨時の避難の心得！

◎河川から溢れた時に危険な場所かどうかは、袋井市が出している**洪水ハザードマップ**を参考にして、河川氾濫が起きた時にどれぐらい浸水する可能性がある場所なのか事前に調べておきましょう。

◎河川洪水・氾濫の予兆はやはり大雨や長雨です。住んでいる地域で雨が長く続いているときや、強い雨の時間が長いときは特に注意が必要です。

1 長靴は中に水が入って歩きにくくなります。もちろん裸足も禁物です。ひもつき運動靴にしましょう。



2 先導する人は、くぼみや溝を確かめるため長い棒を杖にしながら歩きましょう。



—POINT— 夜になる前に早めの避難と川や用水路の様子を見に行かないように！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

11月19日(火) 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター

12月17日(火) 9時30分～11時30分
袋井南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

『高南草刈り隊』
発足・活動！



地域のでこんな
綺麗になりました！

高南まちづくり協議会では、有志37名で、高南地区から袋井駅に通じる道の両側に茂っている草を刈り、地域に住んでいる方が安心して道を通れるようにしたいとの思いで『高南草刈り隊』が発足しました。

地域での困りごとを地域の力で解決していく**住民主体の支え合い活動**こそが、住みやすい地域につながります。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？

- ①とくがわいえやす
- ②いしかわたくぼく
- ③いいなおすけ
- ④ふくざわゆきち
- ⑤いとうひろふみ