

「冷え」に打ち勝つ！冬の過ごし方

あなたは大丈夫？「隠れ冷え性」チェック

- 布団に入っても手足が冷える
- 頭痛や肩こりがある
- 体力がなく疲れやすい
- 顔・手足がむくみやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 吹き出物や肌荒れが気になる
- くま・くすみ気になる
- 寝つき・寝起きが悪い

➡ チェックがついた方、その不調は「冷え」が原因かもしれません。

「冷え」の原因とは？

筋肉量の低下

基礎代謝の低下

食生活の乱れ

自律神経の乱れ

服装

運動不足

生活習慣の乱れ

「冷え」対策

1. 運動習慣を身につける

身体を動かすことで血流が良くなり、新陳代謝が促進されます。また、筋肉量を増やすことは、冷えの改善に有効です。太ももやふくらはぎを鍛えることができる「スクワット」がおすすめです。

2. 体を温める食材を摂る

冬に旬を迎える食材や寒い地域で採れる食材、発酵食品には体を温める効果があると言われています。更に、温かい料理にしておくことで効果アップが期待できます。筋肉をつくるタンパク質や血流を改善してくれる鉄分などのミネラル、ビタミンなども意識して取り入れるようにしましょう。

3. 入浴で体を温める

39度前後のお湯にゆっくりと浸かり、しっかりと内臓の芯から温めて筋肉のコリをほぐし、全身の血流を良くしましょう。入浴後は湯冷めしないよう、速やかに衣類を着ましょう。

4. ストレスをためない

ストレスや過労、不規則な生活リズムは、交感神経と副交感神経のバランスを崩し、体温調節がうまくいかなくなったり、体の末端の血流を悪くしてしまう可能性があります。規則正しい生活をこころがけ、十分な睡眠と休息を確保してストレスをため込まないようにしましょう。

現在「冷え」を感じる方は、ご自身の生活に取り入れやすい対策を試してみてください。「冷え」に打ち勝ち、寒い冬を乗り越えましょう！

また、「冷え」の感じ方は人それぞれ異なります。「冷え」を感じる箇所がこわばったり、しびれを感じたりする場合は、医師に相談するようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
1 金	大腸がん検診検査キット回収日 ※15日も同時刻に実施	8:30 ~ 10:00
2 土	新型コロナウイルスワクチン接種(完全予約制)	8:50 ~ 15:30
6 水	総合健診【ゆうゆう館】(完全予約制)	8:00 ~ 12:00
7 木	大腸がん検診検査キット回収日	8:30 ~ 9:30
	健康診査【ゆうゆう館】(完全予約制) ※11日、12日、18日も同時刻に実施	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00
13 水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定)	9:00 ~ 11:30 9:45 ~ 11:00
14 木	2歳児歯科検診(時間指定)	13:00 ~
15 金	健康診査(午後)【ゆうゆう館】(完全予約制)	15:30 ~ 19:30
19 火	3歳児健診(時間指定)	12:45 ~
21 木	5歳児健診(時間指定)	13:00 ~ 14:30 ~
22 金	大腸がん検診検査キット回収日	8:30 ~ 10:00 17:30 ~ 18:30
	ごっくん教室(申込制)	9:45 ~ 10:00

※予定が変更になる場合があります。

年金相談や年金請求などのお手続きが無料でできます。

街角の年金相談センター水戸

水戸市南町3-4-10 水戸FFセンタービル1階
電話:029(231)6541
水戸駅北口から徒歩15分:「南町3丁目」バス停下車
駐車場は南町3丁目パーキングをご利用ください。

予約受付専用電話 **0570-05-4890**
(ナビダイヤル)
受付時間:月~金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分~17時15分まで ※月曜日19時まで
お電話による年金相談は受け付けておりません。

日本年金機構から委託を受け全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

文芸

《短歌》

○夜長月新刊買ったていそいそとア
□□グからめくる手に笑顔
高見 英子(大 戸)
●シルバーカー押し短歌友二コニ
コと手編みの帽子我に見せ来る
浦井 正子(宮ヶ崎)
●人生はそんなに甘くないけれど
今日の夕日はこんなにきれいな
中島三千代(桜の郷)
ピーターラビットの絵本読む時思
い出す同じ場面でいつも泣く子を
河野 久子(網 掛)
老いまして友だちは逝き一人ぼっ
ち座して詩をよみ町報をまつ
田口 正子(南川又)
もう四年施設の友に会えませず
響かせているかソプラノの音を
佐藤よし子(谷田部)
この地球の生きる全てに陰落と
す異常な気象いつまで続く
内田 理(長 岡)
うす暗の道の傍ら群なすは水引
草の紅色小花
小堤美智子(小 堤)
雨上がり脚立拭いて上がり降り
秋風の立つ松の剪定
大場 邦男(長 岡)
夕散歩冬柿五本びっしりとうす
暗闇に冬柿あかり
秋山 禮子(越 安)

《俳句》

○秋深し野菊の辻に風立ちぬ
小堤美智子(小 堤)
●どこまでも天空までも曼珠沙華
村井 孝子(長 岡)
●大瀬沼はるかに筑波鯉日和
片岡 忠彦(長 岡)
紅の八重二季咲桜十二月迄
高見 英子(大 戸)
主なき家に数多の柿熟れる
浦井 正子(宮ヶ崎)
読む夫と書く我がおり文化の日
中島三千代(桜の郷)
木犀や目よりも鼻を酔わせけり
白田 美鶴(網 掛)
背戸野辺を真赤に染める彼岸花
鳥羽田早苗(鳥羽田)
秋風立木を倒し傘こわし
佐藤よし子(谷田部)
雨止んで秋空高くトンボ飛ぶ
富田 満男(小 幡)

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029(292) 6748
〒3029(240) 7126 (直通)

茨城町コミュニティ助成事業

宝くじ助成で集落センターに備品などを整備

船渡区では、茨城町コミュニティ助成事業を活用し、船渡区新農村集落センターのエアコンやテレビ、冷蔵庫などの備品を整備しました。これにより、快適な集会施設において、船渡区民がより活発な地域活動を行える環境が整いました。

茨城町コミュニティ助成事業は、町民のコミュニティ活動に必要な集会施設の備品等を整備する事業です。一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献活動として実施する「宝くじコミュニティ助成事業」の助成金が財源となっています。



【船渡区交流会(ぎょうざ作り)の様子】

【問合せ先】秘書広聴課 ☎ 029-240-8802 (直通)