

和野橋前支援員だより

平成27年12月



お地蔵様も冬支度しました。



**カリタスさん
ありがとう**

カリタスさんからご支援して頂いた毛糸で編んだ衣服です。住民さんが一編み二編み心を込め編みました。足元のちいさなお地蔵さまも暖かくなりました。これからも今までの様に団地の皆様をあたたく見守って下さい。

12月の行事予定

12月4日(金) 健康相談
11:00~12:00
食事や運動等に付いても相談できます。気がかりな事聞いてみませんか。

お知らせ

火の取り扱い注意
ストーブ周りには物を置かない様にしましょう。

仮設住居内の凍結防止

気温が0度以下や長期不在する時は忘れずに水抜きして下さい。(水抜きしないで凍った時は自己負担になります。)もし、凍ってしまったらすぐに保守管理センターに電話して下さい。
0120-766-880 です。
(24時間 土日祭日対応)

支援員の休日

12/29~1/4まで

事務局・談話室は休みになりますので、事故の無い様にお過ごし下さい。もしイベント等が入った時は、集会所、談話室は解放になります。

「体を動かすと元気になりますよ～」

1日で「10分間」今より動く時間を増やしていきましょう。

今、健康に悪影響を与える要因として問題になっているのが「肥満」「喫煙」「体の動かさなすぎ」だそうです。「動かさなすぎ」で心や体の不健康を招き病気になっている事もあるのだそうです。

子供から大人まで、今より10分多く体を動かす生活をして、「将来、寝たきりにならない、健康な生活を送れる為」の準備をしていきませんか？

いつ？ どこで10分？ どうやるの？

◎たとえば朝だったら～ 散歩。ジョギング。犬と散歩。ラジオ体操。庭の手入。ご飯を作りながらかかとを上げて歩いてもOK！

◎たとえば通勤時だったら～ 速歩。自転車。階段。

◎たとえば昼の休憩中だったら～ 食事に歩いて出る。椅子を使ってストレッチ。遠くのトイレを使う。

◎たとえば帰宅時だったら～ 速歩や歩幅を大きく。

◎体調のすぐれない時、睡眠不足の時は無理をせず休むこと。又、水分の補給は体を活発にしてくれるそうですから、運動の前にコップ1杯の水または牛乳を飲んでおく効果大を期待できます。

挑戦してみませんか(^_^)v

1)縦、横の列には1～5の数字が入ります。2)それぞれのブロックの左上端に、例えば6+、4-と書かれています。6+は1～5のいずれかの数字をたして6になります。4-は1～5のいずれかの数字を使い、引くと4になる、という意味です。ブロック内の数が1つのときはその数が入ります。(回答は裏面にあります。)

NO21

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1- | | 9+ | | 1 |
| 2 | 4- | 7+ | | 1- |
| 6+ | | 3 | 1- | |
| | 4 | 3+ | | 5+ |
| 7+ | | | 5 | |

NO61

| | | | | | |
|----|-----|-----|----|-----|----|
| 6 | 11+ | 7+ | | | 9+ |
| 4- | | 2- | 4- | 5 | |
| | 4 | | | 1- | |
| 7+ | | 11+ | | | 1 |
| 1- | 7+ | | 1- | 17+ | |
| | | 5 | | 1 | |

回答

NO21

| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ¹⁻ | | ⁹⁺ | | ¹ |
| 3 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| ² | ⁴⁻ | ⁷⁺ | | ¹⁻ |
| 2 | 1 | 4 | 3 | 5 |
| ⁶⁺ | | ³ | ¹⁻ | |
| 1 | 5 | 3 | 2 | 4 |
| | ⁴ | ³⁺ | | ⁵⁺ |
| 5 | 4 | 2 | 1 | 3 |
| ⁷⁺ | | | ⁵ | |
| 4 | 3 | 1 | 5 | 2 |

NO61

| | | | | | |
|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| ⁶ | ¹¹⁺ | ⁷⁺ | | | ⁹⁺ |
| 6 | 5 | 2 | 1 | 4 | 3 |
| ⁴⁻ | | ²⁻ | ⁴⁻ | ⁵ | |
| 1 | 6 | 3 | 2 | 5 | 4 |
| | ⁴ | | | ¹⁻ | |
| 5 | 4 | 1 | 6 | 3 | 2 |
| ⁷⁺ | | ¹¹⁺ | | | ¹ |
| 4 | 3 | 6 | 5 | 2 | 1 |
| ¹⁻ | ⁷⁺ | | ¹⁻ | ¹⁷⁺ | |
| 2 | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 |
| | | ⁵ | | ¹ | |
| 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 6 |

楽しかったですか？もっと挑戦してみたい方は談話室に貸出用冊子が有りますヨ。