



# 高清水談話室だより

新春 平成29年度 1月号

新年あけましておめでとうございます

**被災された方の**、窓口での**医療費負担の免除期間**が今年の**12月31日まで延長になりました**。対象者には証明書が届きます。



## 餅の窒息事故

もちや、昔からよくのどに詰まる食べ物としてよく知られていますがごはん、パン、粥にいたる穀類が最も多く、アメやだんご、カップゼリーなどの菓子類がつぎで、その他にも魚介類、果実類、肉類など幅広い食品が原因となっています。

加熱してもやわらかくなりにくいもの、いかやたこキノコ類、ナッツ類の固い物。口の中が乾燥するとつまりやすいので水やお茶等の水分をとりながら口中をしめらせることや高齢者ではきちんとかむことができるように入れ歯などの調整も必要です。もしものどに食べ物が詰まった時の応急手当法なども併せて知っておくことが大切です。



## 駐車場に砂利を入れていただきました。

昨年の暮れに第6と第13仮設の駐車場と、仮設の出入り口の道に砂利を敷いてもらいました。まだ落ち着いていないので、車の走り方によっては石が撥ねる事があると思われるので、発進時や加速時には飛び石などで傷つけないようにやさしい運転をお願いしたいと思います。

正月中は車の出入りも多くなると思います、事故等にも気をつけて過ごしてくださいね。



今年の正月休みも終わり、支援員の仕事も残すところ、あとわずかの時間ですが、毎日、明るく楽しく過ごして行きたいと思っています。

昨年は、談話室でのふれあいサロンやストレッチ体操などのイベントへの参加ありがとうございました。また、炊き出しや、皆さん持ち寄りでの芋の子会も楽しい思い出ですね！

今年もいろんなイベントへの参加と、毎朝のラジオ体操への参加をよろしくお願い致します。

## PET・プラスチックゴミの出し方注意

### ペットボトルは

- ①キャップを外して
  - ②中をすすぎ
  - ③ラベルをはがして
- 出してください



PETボトルや缶ゴミの出し方が悪くなってるように感じます。

- ・缶は飲んだら必ずすすぐこと。
  - ・袋から出して青いカゴへバラ入れ！
- 皆さんの仮設です、きれいに使って気持ち良い毎日を過ごしましょうね！

## 寒い冬にぴったり！ 体を温めてくれる食べ物と調理法について

寒い日が続きます。年末の忘年会に始まり、1月はお正月や新年会などのイベント続きで胃腸が疲れ、日頃の冷えなどで体調を崩しやすい時期です。そんな1月にぴったりな体を芯からポカポカと温めてくれる食べ物や調理法をご紹介します。うまく普段の食事に取り入れ、寒さに負けないあたたかボディを目指しましょう。

### 身体を温める食べ物

冬が旬の野菜(ごぼう、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそうなど)

寒い季節で取れる野菜は寒い季節を乗り切るために体を温めるといわれています。豊富に含まれるビタミンCやEが毛細血管の機能を維持し、血管を広げ血行を促進します。

### 色が濃いもの(小豆、黒豆、ココア)

黒に近い色をしている物は体を温めるといわれています。小豆、黒豆には利尿作用があり、体の余分な水分を排出して体を温めてくれます。ココアには、血行を促進する成分が含まれています。

### 薬味、香辛料(しょうが、ネギ、ニンニク、唐辛子など)

辛味成分であるショウガオール、カプサイシンが新陳代謝をアップさせ、血行、発汗を促進します。

### 身体を温める調理法

- 加熱する(煮る、焼く、炒める、揚げる)
- 保温性を高くする(くず湯、片栗粉でとろみをつける)
- 薬味、香辛料を使用する。

※冷たい食べ物は身体を冷やすため、火を通し冷めにくいよう工夫することで、温かい料理、飲み物を摂れるようにしましょう。

