

みかづき広報

2月号



冬本番を迎えて…

暦の上では立春を迎えますが、寒さは、これからが一層厳しくなります。天気予報をチェックして、買い物や外出は天気が崩れる前に済ませたいものですね。凍結した路面での転倒は、くれぐれも注意しましょう。

また寒い時期は、つい室内にこもりがちになり、運動不足が心配です、室内でもなるべく体を動かす習慣をつけましょう。

例えば、壁に手を添えて足踏みをしたり、肩や腕を回したり、太ももを上げる運動をするだけでも、定期的に毎日続けると、大きな効果が得られるそうですよ！

お出かけの際は、インフルエンザ予防のマスク着用をお忘れなく、この冬一番寒い季節を乗り切って、元気に春を迎えましょうね。



♡助け合い♡

1月の初めて雪が積もった日、仮設周辺の雪かきをしている住民さんを見かけました。皆が歩く所を率先してやっている姿に、ほっこりさせられました。お年寄りや、調子の悪い方が居たら、近所で助け合って行きたいものですね。又、引き続き風も強く、空気が乾燥する季節ですから、火の元には十分に注意しましょう。雪の日や凍結した道路の車の運転は慎重に、事故の無いように注意しましょう。

みず木団子作り。

1月13日、ラジオ体操の後、いつものお茶っこに集まった皆さんで、小正月の行事、みず木団子作りをしました。千ビッ子もベテランのお母さん達から教えてもらいながら、喜んで上手にくるくる丸めていましたよ！昔から、地域に伝承されて来た行事ですから、この先もずっと伝えて行きたいものですね。

