



支援員だより 3月号



今年も3月がやってきました。

大震災から2年が過ぎようとしています。ここでの仮設生活も慣れました。元のような生活とはいきませんが落ち着いてきたのではないのでしょうか？ この仮設団地は世帯数も少なく、お隣さんとのつながりもできました。

それぞれの落ち着く場所ができるまで、あと一頑張です。それまで力を合わせて頑張りましょう。



〈社協さんからのお知らせ〉

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行っているそうです。家に帰ったら、うがい手洗いをして予防に心掛けましょう。また、熱があるなどの症状があるときはすぐに病院に受診して下さい。もうすぐ、暖かな春がやってきます。それまで、もう少しです。元気に頑張りましょう！

先日、予防医学協会さんが来室したときにお話を伺いました。寒い冬の時期は体を温めるのに最高の料理があるということです。ホッカイロやヒートテックのような体を外から温めつつ、体の内側から温める方法が「鍋」だそうです。不足しがちな野菜がたっぷりと取れて栄養満点。しかもお手軽というところが魅力的です。我が家では、鶏の手羽を骨付きのまま入れて食べてます。だしが良く出てとてもおいしいです。この他に、「これはお勧め」という食材がありましたら教えてください。ぜひ試したいと思います。 よろしくお願いします！！

路面凍結によるスリップ事故にご注意！

まだまだ寒い時期が続きます。朝は雪が無かったのに帰りは路面がテカテカという日もあります。運転には十分注意してください。安全運転を心掛けましょう！