



# ほろいわだより

3月号 No23



## ハルディックウォーキング

1月29日に、日本赤十字様主催の  
“ハルディックウォーキング”が開催されました。  
とても寒い中でしたが、たくさん参加してくださいました。  
スキーのストックのようなものを両手に持ち、地面を  
ゆっくり押すようにして歩くスポーツです。  
歩くことは、体にとっても良いので暖かい日に  
できたらとても良いですね。

ウォーキングを終えてから、一足早い豆まきをしました。  
好きな表情の鬼の面を選び、色をぬきました。  
最後に、みんなで自分の塗った鬼の面をかぶり、  
記念撮影をしました。



## 3月

### 行事予定表

- 3月 4日 **楽しく体操**  
(火) 13:30~15:00
- 6日 **健康相談**  
(木) 13:30~14:30
- 12日 **興性寺様コンサート**  
(水) 10:00~12:00
- 14日 **ハルディックウォーキング**  
(金) 10:30~12:00



※ 行事は、変更・中止になる場合も  
あります。

## インフルエンザ・風邪予防方法

インフルエンザがまだまだ、流行中です。  
インフルエンザ予防には、手洗いうがいが大切です。  
人の多いところに行くときは、マスクをしい、  
家に帰ってからの手洗いうがいを  
忘れずに行いましょう。

### 汚れが残りやすいところ



## じょうずに手を洗いましょう

- 1 両手を水で洗います。
- 2 セッケンを手にとってアワをつくります。
- 3 手のひらを洗います。
- 4 ゆびのあいだも洗います。
- 5 手のそとがわを洗います。
- 6 ゆびさきの、ツメのところを洗います。
- 7 おやゆびのつけねも洗います。
- 8 さいごに手首を洗って、水で15秒くらい洗いながします。

### 支援員より

2月の大雪すごかったですね。  
寒い中の雪かきお疲れ様でした。  
住民さんが、団地全体の通路を率先して雪かきしてくださいました。  
どうもありがとうございました。

仮設での暮らしも長くなってくると、トイレのドアが閉まりにくい、補強テープが剥がれてきたなど、いろいろ困りごとが出てくると思います。  
そんな時は、保守管理センターへ電話をお願いします。



保守管理センター

**0120-766-880**