



小鎚第7仮設団地だより



10月の今日は何の日



今月の健康

10月10日は、目の愛護デーです！！

年に一度の定期検診を

新聞などの小さな文字が見えにくくなって、「あれ、老眼かな？」と目の老化に気づく人も多いでしょう。

50歳を過ぎたら年に1回は目の検査を受けておきたいもの。なんでも相談できるかかりつけの眼科医を見つけておくのがお勧めです。

目のアンチエイジング

加齢による目の病気を予防するには、目の老化を抑えることが重要！老化を促す活性酸素が目の病気の発症にも関わって来るので、活性酸素をなるべく発生させない次のような生活を心がけましょう。

紫外線は目の老化を早める

外出時はサングラスと日傘や帽子を忘れずに！！抗酸化力の強いビタミンA、C、Eやポリフェノールなどの成分は活性酸素を除去してくれるので、積極的に摂取すると良いでしょう！！

目が疲れたら

ホットパック・気持ちいいと感じる温度に温めた清潔なおしぼりを目に当てる。まつ毛の生え際周辺に詰まった皮脂が溶け出して目の表面に幕ができ、目がかんそうしくなる。1日2回を目安に

目をぎゅっ！ぱっ！

意識的にまぶたに力を入れてまばたきをする。涙腺が刺激され、目に潤いをもたらされる。目の渴きを感じたら、まばたきを

目の周りの筋肉を鍛える

顔の前に指を立て、指を上下左右に回し、それを目で追う。目を大きく動かすことで、ピントを合わせる役目を持つ網様体筋が鍛えられる。1日3回、1回3分を目安に！

1(土)	コーヒーの日	17(月)	カラオケの日
2(日)	望遠鏡の日	18(火)	フラフープの日
3(月)	登山の日	19(水)	バーゲンの日
4(火)	イワシの日	20(木)	リサイクルの日
5(水)	レモンの日	21(金)	あかりの日
6(木)	国際協力の日	22(土)	パラシュートの日
7(金)	ミステリー記念日	23(日)	電信電話記念日
8(土)	木の日	24(月)	国際連合デー
9(日)	塾の日	25(火)	民間航空記念日
10(月)	銭湯の日	26(水)	サーカスの日
11(火)	ウインクの日	27(木)	ティンペアの日
12(水)	たまごデー	28(金)	速記記念日
13(木)	サツマイモの日	29(土)	ホームビデオ記念日
14(金)	鉄道の日	30(日)	香りの記念日
15(土)	キノコの日	31(月)	ハロウィン
16(日)	世界食糧デー		

9月のイベント・出来事写真



ストレッチ体操です。熊谷先生は、岩手国体で女子ラグビーの岩手代表です。応援しましょう！！
10月6日7日釜石松倉グラン



★ ゴミは 収集日以外の日に
出さない様にして下さい。
★ ゴミの 分別を、きちんと
しましょう。
犬のフンは持ち帰りましょう！！
また、ゴミや吸い殻のポイ捨ては
やめましょう！！
団地内はきれいにマナーを
守って住みよい環境に！！



- 目を右・左・上・下に動かす
- 右を見ながら目を回す
左を見ながら目を回す
- 目をぎゅと閉じて
ぱっと開く
- 親指を立て、顔の前でじっと見つめる
腕をのばしてじっと見つめる
- 首をまわす
- まゆのマッサージ
- こめかみのマッサージ
- 深呼吸

やってみよう！

アイアイ体操だよ

今月の豆知識

10月の宝石・・・オパール「宝石」と言う意味を持つ

未来を予知する石
光と水のお守り・幸運の護符
トルマリン「色の混ざった」と言う意味を持つ
大自然のエネルギーをもつ石
神聖な儀式や治療に用いられてきた



花・・・「菊」全般 高貴・高潔・高尚
紅・・・あなたを愛しています
白・・・真実
黄・・・破れた恋

「ガーベラ」 全般 希望・常に前進
日本には大正の初期に伝えられたと
され、その可憐な姿から「花車」
「花千木槍」と呼ばれていたのだとか



ラジオ体操まじめにやれば全身運動

ラジオ体操は理想の全身運動です！

わたしたちが日常の動作で使う筋肉は、3割から4割と言われてい
ます。ところが、ラジオ体操は、たった3分間で、さまざまな筋肉を
無理なく動かすことが出来るように組み立てられている理想の全身
運動です。続けていれば、効果が現れます。
毎日、10時から談話室でしています。
涼しくなったら、外でも行いたいと思います。
皆さん、一緒に体操しましょう。
待ってるよ～
お茶っこもすっぺし！！



夕暮れが早くなったと感じるこの頃、車のライトも早め
の点灯を！！遊んでいる子供達に気を付けて！！