

いきいき！ちいき！通信

2022



12月



お問い合わせ：

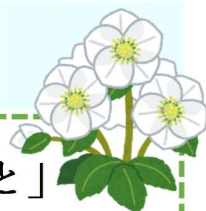
北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

早いもので、今年も暮れを迎えようとしています。

皆さんにとって、今年はどうな 1 年になりましたか？

12～1 月の行事紹介



保健センターと合同で行うフレイル
予防教室の第 2 段！プールの先生に
運動の方法を教えてください。

＜日程＞※地区に限らず参加できます！

- ・ 12/8(木) 沢口公民館
- ・ 12/9(金) 七座公民館
- ・ 12/13(火) 七日市公民館
- ・ 12/15(木) 栄公民館



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	12/12(月)1/23(月)
七日市公民館	12/13(火)1/10(火)
沢口公民館	12/8(木)1/12(木)
七座公民館	12/9(金)1/13(金)
坊沢公民館	12/19(月)1/16(月)
栄公民館	12/15(木)1/19(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30

認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、

認知症についてのお話や体操等

12/21 (水) 1/18 (水)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

12/20 (火) 1/17 (火)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

交通安全について

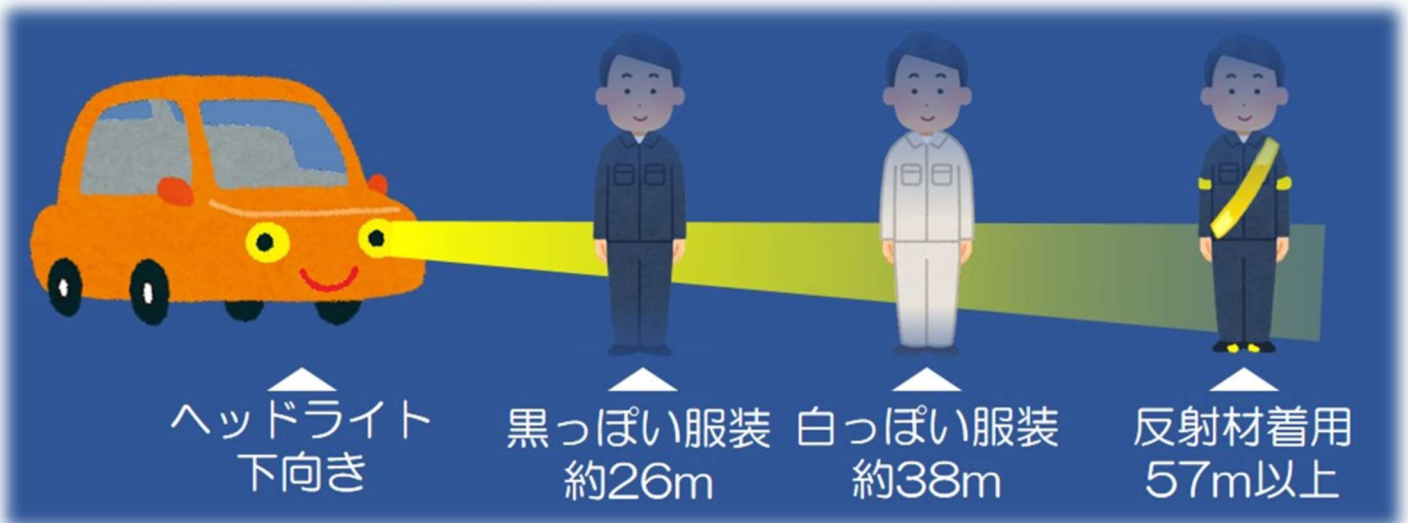
暗くなるのがすっきりと早くなってしまいました。慣れた道こそ注意！無理せず、油断せず、交通ルールを守って、安全な通行を心がけましょう！

●車や自転車のドライバーの皆さん

午後4時を目安とした早めのライト点灯を心がけましょう。濃霧や吹雪の際にもライトは有効です。ライトの点灯は視界の確保だけでなく、車の存在をアピールし歩行者に注意を促すことにもつながります。また、先行車や対向車がないときは、ライトを上向きにしましょう。

●歩行者の皆さん

早朝、夕暮れ時や夜間は、明るく見えやすい色の服装と、反射材着用で、自分の存在をアピールしましょう。歩行者から見て車や自転車が接近してきていることが分かっていても、ドライバーからは歩行者がよく見えないことがあります。反射材の効果は下図で分かるように、少しの光でも反射するため、約50m離れたところからも確認することができます。



冬に食べたい、生姜

寒さの厳しい冬は、生姜を食べましょう！生姜には、①冷え性予防②血糖値上昇を抑制③消化機能の改善④殺菌・抗菌作用などの効果があります。また、生姜に含まれる辛味成分は加熱したり乾燥させたりすると、作用がパワーアップします。スープや煮物、鍋料理など多岐に利用できる生姜を摂って体の芯から温まりましょう！

《おすすめの調理例》

豚の生姜焼き、魚の煮つけ、はちみつ生姜湯 など

