

ゆるっと通信



山本センター長の 花鳥風月えとせとら



わっち と ほっち
包括和気・堀江イメージキャラクター

水仙の花が咲き梅の花がほころび始める頃、もうそこまで春が来ていると感じます。

梅の花は、寒さの厳しい時期に香り高い花を咲かせることから、知性や忍耐の象徴と考えられていたそうです。寒緋桜が少し小さめで桃色の濃い花を咲かせ、続いて河津桜が咲き、桃の花が咲き、ソメイヨシノが開花宣言を迎えるころには菜の花も色を添えにぎやかな景色となり気持ちも華やいてきますね。

春とはいえ、気持ちよく晴れた日でも肌寒さが残るこの時期は、交感神経と副交感神経の調整の時期でもあり体調が不安定になりがちです。自身の生活リズムを整え体調管理に配慮しながら、季節の移ろいを楽しみたいですね。

日頃の備えが『生きる』を支える ~防災編~

今後30年のうちに南海トラフ地震の発生確率は **60~90%** といわれています。

『備えあれば憂いなし』昔の人はすごいことを言いますね 日頃の備えや行動が生死を分けるといっても過言ではありません。

最低3日、できれば1週間程度の食料品を準備することが推奨されています。特別なものや防災用非常食をわざわざ準備しなくても構いません。普段食べ慣れた食料品や日用品を少し多めに購入し、消費しながら常に一定量をストックしておく方法を、

◆**ローリングストック**◆ といいます。



わっちとほっちの お♥す♥す♥め ローリングストックの食品

*チョコレートや飴ちゃん
糖分を手軽に摂れ、
頭の働きもよくなる

- *缶詰 (サバ・イワシ)
- *充填豆腐 (長期保存が可能)
たんぱく質を摂る!

*カレーなどのレトルト食品
(普段から食べ慣れておくことが大事!)

*野菜ジュース で、ビタミン!
(常温保存できるものもある)

*パックご飯やパスタ・そうめんなどの乾物
(パスタは水に1時間位つけておくと食べられる)

Do You Know?

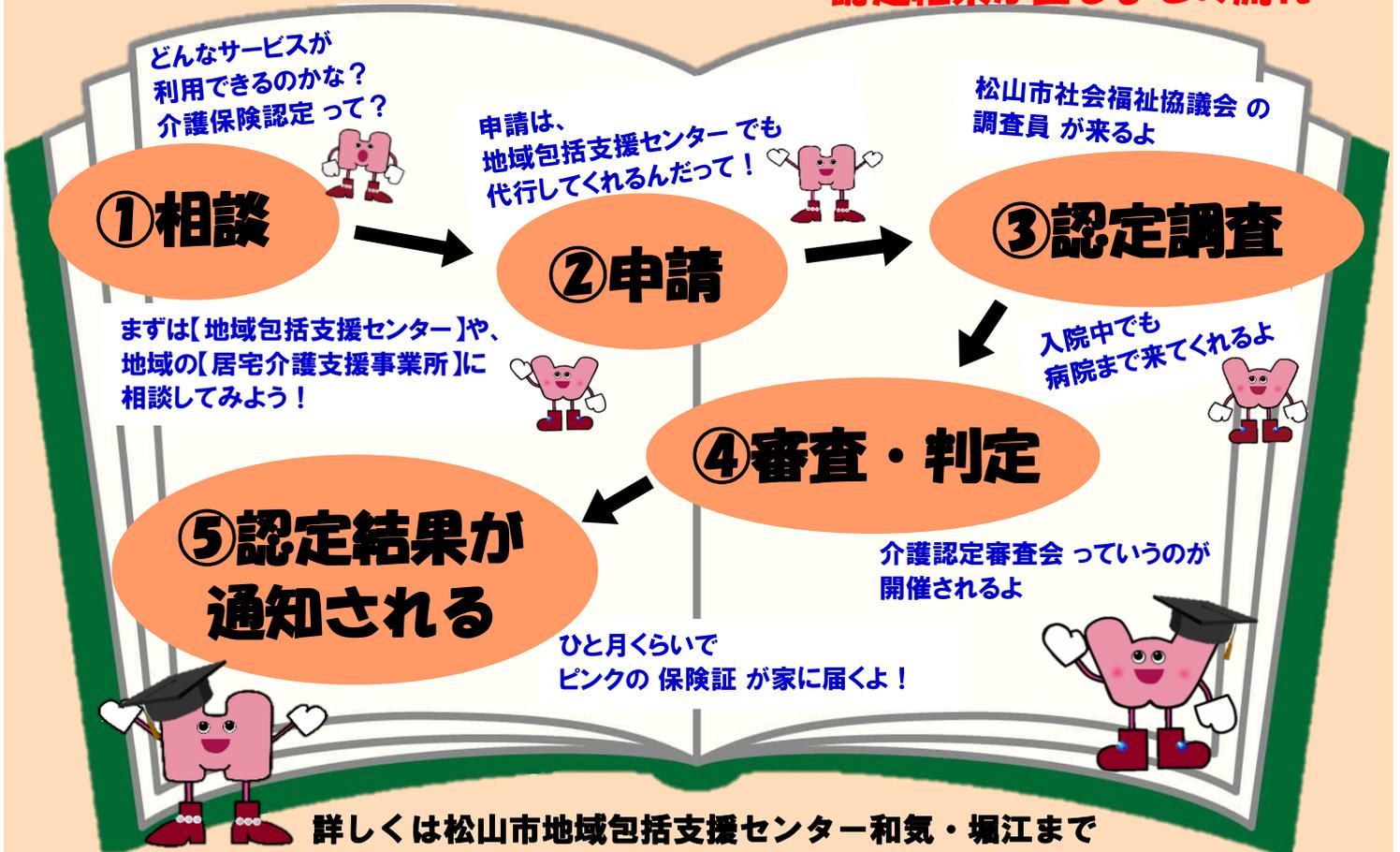
前号につづき...

どうなの?

『介護保険』って part2

HOW TO 介護認定

～認定結果が出るまでの流れ～



活動報告

出張相談会

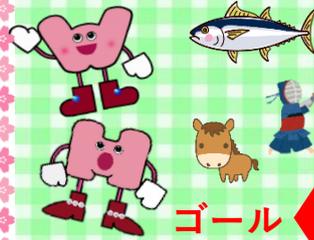
ぞくぞく足趾力検査



うみてらすカフェ

わっちとほっちのしいと迷路

スタートから、”たて・よこ”にしりとりをしながらゴールを目指そう！



ゴール

スタート ↓

ま	げ	く	る	み
つ	む	そ	か	こ
や	あ	う	お	し
ま	ぐ	ろ	う	い
で	し	す	り	た
ま	う	ど	ん	け

前号の答え ★まちがいが探し：めがね、足の左右、ズボンの長さ：ぼうし、くわえたバラの向き
★ならべかえパズル：ほっちゃんだんご

愛のひとこと

皆さん、休日はどのように過ごされていますか？
私は子供達と、道後で足湯をして（特に”空の散歩道”はおすすめ）そのまま道後ハイカラ通り商店街で食べ歩きをするのが好きです。一六タルトの天ぷらと道後プリンは絶品！
ちなみに足湯も食べ歩きも観光客のふりをしています（笑）
心と体を労わりながら元気に過ごしていきたいですね。

保健師：上田



花見橋バス停

ココです



そごうマート

コスモス

松山市地域包括支援センター
和気・堀江
911-8005

三浦工業