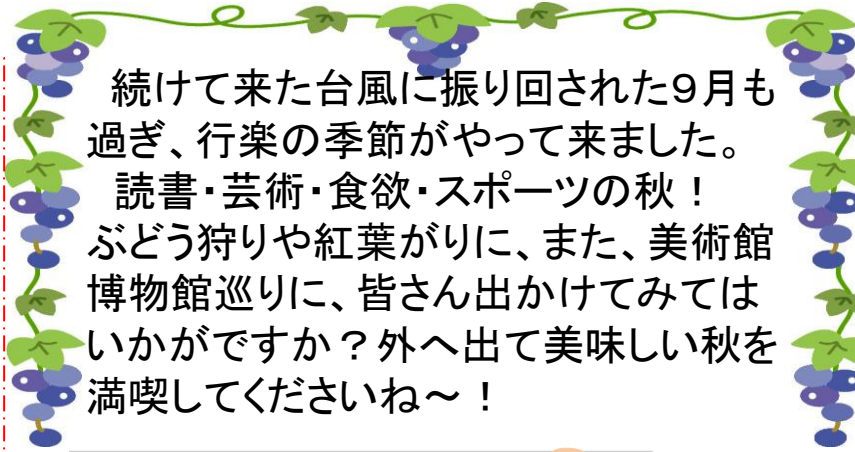


# 高清水談話室だより



捕まったらぞろぞろ！ハクビシン  
 7月から、何度もエサをかえては  
 罨にかかるのを待っていたら9月の  
 27日の朝、入ってましたよ。  
 本物のハクビシンを初めて見ましたが  
 かわいい顔をしていましたよ！

大槌・小槌神社の秋祭りも過ぎ  
 台風も次々とやってきて、秋本番に  
 なると思いきや、また、暑い日が  
 続いていますね。まだまだ熱中症の  
 危険がありますので、体調管理や  
 水分の補給もお願い致します。



続けて来た台風に振り回された9月も  
 過ぎ、行楽の季節がやって来ました。  
 読書・芸術・食欲・スポーツの秋！  
 ぶどう狩りや紅葉がりに、また、美術館  
 博物館巡りに、皆さん出かけてみては  
 いかがですか？外へ出て美味しい秋を  
 満喫してくださいね～！



## ～暗い夜でも光って安心！～

秋になると 徐々に日が短くなりはじめ、夏と  
 比べると、周囲が暗くなる時間がかかなり早く  
 なります。(特に16時～18時)

歩行者や自転車利用者は、自身の存在を  
 反射材を使って周囲に認識させることが  
 重要です。

**夕暮れ時、光が命を守る。  
 暗くなったら、付けよう反射材！**

- ・黒っぽい服着用⇒26Mの距離
- ・グレーの服 ⇒31M
- ・明るい色の服 ⇒38M
- ・反射材を身につけている人⇒57M

着ている服の色によって、認識される距離が  
 違ってきます。ヘッドライトなどの光を反射し  
 夜でも、明るく輝いて見える反射材は  
 すぐれた特性も備えています。最近では  
 100円ショップで反射材やLEDライトが  
 気軽に手に入るようになりました。  
 まずは簡単にできるものから始めてみましょう



## 10月10日は目の愛護デーです！

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきてます。また、加齢とともに白内障や緑内障などの目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。テレビや携帯電話などで目を酷使していませんか？目が疲れたらひと休み。目に良い食べ物を紹介します。

### ビタミンAを多く含む食品



これらの栄養成分を含む食べ物は目の健康によいとい  
 われていますが、目の働きをよくする以外にも、血圧の  
 上昇を抑えたりする働きがあります。

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。日常  
 生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

睡眠は目の疲労回復に重要です。

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検  
 診を受けましょう。また、目に何らかの異常を感じたとき  
 や症状が改善しないときには、早めに眼科を受診してく  
 ださい。