

高清水談話室だより

平成26年度
4月号



心も体も健康に！
らくらく養生訓



＜口の中きれいで
めざそう「8020」＞

「8020運動とは
歯を20本残そう」という
取り組みです。
歯を失う原因は虫歯と
歯周病ですが、怖さを自覚
して、歯を丁寧に磨くこと。
歯の健康は寿命に大きく
影響します。しっかりケア
することがたいせつです。

口の中の汚れが病気を招く

談話室からの案内です。

4月から毎月第2の火曜日(祝日は翌日)の午後1時半
から 釣りバカ日誌、男はつらいよ のDVDのテレビ鑑賞
会を始めます。第1回めは 8日です。要望があれば
回数はふやせますので、みなさん お楽しみに～！



出発(たびだち)の時

ご入園・ご入学・ご進学おめでとうございます。
横断は、青信号で手をあげて横断歩道をわたろうね！
春の交通安全運動は 4月6日(日)～15日(火)まで！

団地の近況報告で一す！

何週か続けて降った雪も、やっと とけて
住民さんの 玄関先に置いてあるプランターにも
可愛い芽が たくさん顔を出しましたね！
チューリップ、水仙など 毎日眺めるのがとても楽しみです！
ビオラは冬の間、雪の下でじっと耐えていて
雪が融けたら、さっそく色とりどりのきれいなお花を咲かせています！
1月に 住民さんにいただいて 談話室の玄関にかざっておいた
さざんかの花も、つぼみがピンクに膨らんでもうすぐ咲きそうですよ。
みなさん お茶っこしながら、見にいらしてくださいな～。



■歳時記:新しい年度の始まり。満開の桜の下に新入生や
新社会人の姿を目にし、春の訪れを実感します。

陽気に誘われて、積極的に外出する事が多くなります。

この頃、花粉症はピークを迎える。

*桜・モクレン・ポピー・チューリップが開花し、お花見や潮干狩り、
レジャー等の準備。五月人形を飾る。

[青果] タマネギ、レタス、カブ、アスパラガス、フキ

[旬魚] サヨリ、毛ガニ、シャコ、アサリ、ホタルイカ

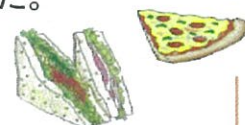
健康のツボ

桃の節句の吊る
し飾りを作りました。同じ形を2枚
はさみで切り取り
合わせてのりづけ
をして、簡単に出来
上がりました！

昼食会



東北ケアのボブ
さん夫妻の昼食
会が行われ、サ
ンドウィッチ、ピ
ザなどを食べな
がら、昔の幼少
期の思い出話な
どをして過ごし
ました。



モバイル作り

鍼灸師、医師でもある森川先生
とヨガ指導の看護婦さんが寝つ
きが悪い、眠りが浅いといった悩
みを手のひら、足、背中などのツ
ボを使って解消してくれました！

今年もまた、
花粉症のシーズンがやってきます！

昨年花粉飛散量が少なかった地域は要注意

★昨年飛散量が多かった地域は、今年の飛散量は少な
く、少なかった地域は多く飛散するのだそうです。東北
から関東にかけて昨年は多く飛散したので今年は3割
以下だそうです。

《花粉症対策》～花粉が飛散し始めたら～

室内に入る前に
花粉を十分に
落としましょう。

2週間程前から薬によ
る初期療法を始めるこ
とにより和らげる
ことができます。

鼻、目を洗浄してき
れいにしましょう。

外出時には、マスク
メガネを使用しまし
よう。

耳より情報



今年は中国から「PM2.5」
の飛来が話題になりました。
最少粒子状物質による健康
の影響を防ぐため微粒子ま
でカットする高性能マスクが
数多く販売されています。
花粉対策、PM2.5などの効果
が期待されています。

スギ花粉が本格化する前ま
でぜひ購入してみてください！



岩手県民生活センターからの
情報提供です！

開運商法のトラブル！

雑誌の広告を見て9千円のブレスレットを購入
し、業者から電話がきて「先祖の供養をしたほ
うが良い！しないと家族に災いがふりかかる」
と言われお金を振り込んでしまった！などの
雑誌広告を見て開運グッズ購入したことがき
っかけの相談が寄せられているそうです。

★ 困ったときはクーリング・オフもできる
のでお住まいの自治体の
消費者生活センターに相談下さい。

県民生活センター相談専用電話

☎ 019-624-2209