



高清水談話室だより

マイナンバー詐欺に注意！

来年から、みなさんにマイナンバーが交付されます。
このマイナンバーを使い、いろんな手口でお金を
要求する詐欺にご用心！ ふしぎな電話や
覚えのない請求書などは
一人で判断せず、誰かに必ず相談してくださいね。

皆さん、秋バテしてませんか～
してたら、**解消法には食事**です。
赤、黒色の食材は体を温め、緑
白、青色は冷やしてしまうんですよ。

そこで今月は**かぼちゃ**！
「冬至に食べると風邪をひかない」
といわれるかぼちゃには、**体を温め
胃腸を丈夫にしパワーを補う働き**が
あります。
胃腸が弱い、冷え性、元気がない
疲れやすい方におすすめの食材です。
栄養的にはβ-カロテンやビタミンC、E
が豊富で、風邪予防や生活習慣病の
予防、美肌などにも効果的ですよ。
今月は**美味しい秋野菜を
たくさん食べてくださいね～！**
※今年の冬至は12月22日です。

包丁研ぎのボランティアさんが
いらっしやいました！



岐阜県から横山さんが
包丁研ぎのボランティア
に来て下さいました。
研いで頂いた住民さんは
切れ味が良くなりとても
喜んでいました。
皆さん、横山さんにお礼
のはがきを一緒に書き
ませんか！（はがきは
談話室に置いてありますよ）



アムダの ドンパン体操

身体がポカポカしてあたた
かくなりました。
毎日続けたいですね！



秋の全国火災予防運動を実地します

期間 11月9日～11月15日の7日間

今年の全国統一防火標語は

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」
に決まりました。
皆さん 火の用心を心がけてくださいね！

空気が乾燥し火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、ひとり一人が火災予防に対する意識を持つことにより火災による悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防ぎ、放火されにくい、「火災に強い街づくり」のために、毎年、11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定め、今年も標語で注意が呼びかけられています。

火災を防ぐ6つのポイント

- ① 家のまわりに燃えやすい物を置かない。
- ② 寝タバコやタバコの投げ捨てをしない。
- ③ てんぷらを揚げるときはその場を離れない。
- ④ 子供にはマッチやライターで遊ばせない。
- ⑤ 電気機器は正しく使い、タコ足配線はしない。
- ⑥ ストープには燃えやすい物を近づけない。

