



高清水 談話室だより

平成28年度

4月



4月から、小鎚西の近藤マネージャーが小鎚地区全体のマネージャーに、私達支援員二人も今まで通り、高清水団地での勤務になりました。宜しくお願い致します。



住宅再建相談会のお知らせ

被災された方の住宅再建に対する支援の充実を図るために開催される相談会です。資金計画や住宅再建関係の悩みについて個別に相談することができます。各種手続き・相談窓口のお知らせが載っている被災者相談支援センターだよりが談話室にあります。ぜひご利用ください。



28年度のゴミ収集について

「燃えるゴミ」は祝日も収集します。

- ☆ 生ごみは水分をよく切って出しましょう。
- ☆ ごみは、出す日を守り、決められたゴミ集積所に朝8時30分までに出示しましょう。
- ☆ 雨の日の紙類収集は、次回に出示しましょう。

ご入学 ご入園 ご進学 おめでとうございます!!
震災から5年が経ちました。また新しい年度の始まりです。ぴっぴかの新入生や、新社会人の姿を目にし春の訪れを実感する季節ですね。
花壇やプランターには、かわいいチューリップや春の花が開花し、お花見やレジャー等の準備にも忙しくなりますね。花粉症はピークを迎えます。マスク等で花粉対策を!
また、春先特有の三寒四温の天候などで体調を崩しやすい時季、春。憂うつになってませんか? そんな気分を乗り切るためには、気分転換が大事!
自然を感じながらの散歩や、大好きな歌を思いっきり歌ってみるのもいいんじゃないですか~!

環境にやさしい暮らしエコアイデア
できることから始めてみませんか
物をたいせつにすれば、ゴミも減って資源が循環するようになります。
一つ一つは小さなことでも多くの人が実践すれば、効果も大きくなるでしょう。
今回から、暮らしの中で始められるエコアイデアを紹介いたします。
◎茶殻は捨てずに消臭に役立てる。
水気をよく絞り、しっかりと乾燥!
◎米ぬかで布巾もさっぱり
沸騰した湯に布巾と米ぬかを適量入れてしばらく煮る
◎ミカンの皮で床もピカピカ
皮に含まれるリモネンは油污れを落とすのに効果あり!
皮を刻んでビンに入れ、エタノールを注ぎ、冷暗所で保存。2週間で皮を取り冷蔵保存で、約1ヶ月で使い切ること。
◎米ぬか風呂で温まる
精米の時出るぬかを袋に入れ、お湯の中で袋ごと揉む。美肌湯で血行が良くなる。

クラフト作りしてま〜す!



興味のある方は見に来てくださいね!

季節の変わり目の時期ですね! 体調不良になる時期の対策

季節の変わり目に体調を崩す方が多い、その原因は寒暖差にあります。朝晩の寒暖差も大きくなり体へ大きなストレスがかかります。特に3月~4月は、就職・転職・部署移動・入学など環境の変化は心へ大きなストレスとなりこの時期に体調不良を感じる人が多いのではないのでしょうか? 季節の変わり目に体調を崩しやすい、夏場にクーラー病になりやすい、梅雨になると体の調子がイマイチ、など節目節目に風邪をひきやすい方に、今日からできるちょっとした工夫で、体調バランスを整える方法を紹介します。

① お風呂に入る

水の浮力により体が軽く感じられリラックス状態になりストレスが解消されます。溜まった水分、疲労物質が排出され老廃物もやすい状態になります。

② 就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲む

水分不足による血流の悪化を防ぐ方法です。血流の流れが悪くなると、冷え、肩こり、肌の乾燥が起こり、痩せにくくなるなど、体にとっていいことはありません。寝ている間に汗をかいたりして失われる水分の量はコップ1杯~2杯分もあると言われています。

③ 睡眠を十分とる

睡眠には、疲れやストレスを取る効果があります。睡眠不足になると、肌荒れや体調不良以外にも頭の働きが鈍くなり、判断ミスをしやすくなったり、仕事や勉強の能率が落ちたりします。

何かと忙しい現代の生活ですが、休みの日はしっかり休息をとるなど、体をいたわってあげましょう。

④ 毎日軽く体を動かす

身体がほぐされると、血流が良くなり、体が温まります。ラジオ体操や軽いストレッチでも効果的です。

朝起きたときや夜寝る前のほか、落ち込んだ時にも気分がよくなる効果があるのでおすすめです。

