

風のたより

429号

2023

2.14

発行 桂川町社会福祉協議会
協力 桂川町民生児童委員協議会

しっかり予防!! 冬季のヒートショック

★ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動による急激な環境変化によって、血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害の総称

★時にご注意を!

65歳以上の方、また高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある方、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方

★入浴時の注意点

- ① 入浴時の脱衣室と浴室を暖かくしておく
- ② 湯船につかる前にシャワーなどで体を温める
- ③ 湯船の温度は41℃以下にする
- ④ 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を!
- ⑤ 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- ⑥ 血圧が高いときは、入浴を控える

??



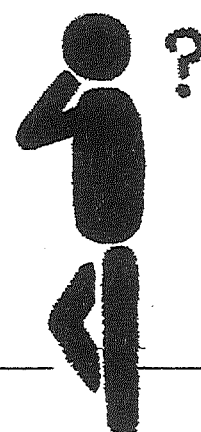
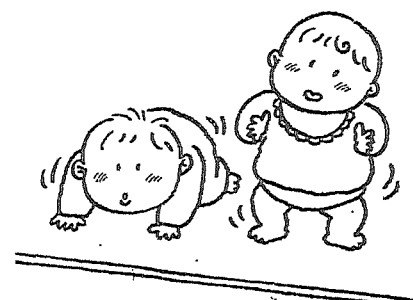
Q1?

あま 尼さんがサイフを落としてしまった川はなーんだ?



Q2?

ハイハイがじょうずな赤ちゃんがヨチヨチ歩きの赤ちゃんが競争したら、どっちが勝つだろうか?



Q3?



ある料理教室で、好きな料理をつくってくださいといわれた。次のなかで、煮もの料理をつくったコンビは?

- ① 夫婦
- ② 恋人どうし
- ③ 友人どうし

答え

Q1) アマゾシ川(尼損川); Q2) タッチ(立ち)の差どヨチヨチ歩きの勝ち

Q3) (にたもの)夫婦煮た物

令和四年一月句座
すみれ句会

かえ
帰りたくない子見送る初電車

野上マチ子

はつくかいひ
初句会陽ざし柔らか和やかに

平嶋幸子

さん
三が日コロナ疑惑ふ疲れかな

平田和子

はつでんわつが
初電話恙なき事喜べり

原口孝子

はつみそら
初御空こよなき晴れを至福とす

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校
みんなの句

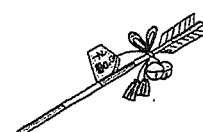


おとしだま おかねがたまるうれしいな

一年 やまもとみゆ

おとしだま たくさんもらいありがとう

一年 すみさかりのあ



ゆきだるま かざりつけしてたのしいな

二年 まつおみこと

ふくわらい いろんな顔にたのしいな

三年 間籐ゆか

お年玉 だいじにつかうありがとう

三年 吉原あやな

おでんはね とてもあついよ気をつけて

三年 山口いろは

マスクはね コロナ対策大事だよ

四年 松岡歩花

お年玉 何に使おううれしいな

四年 久保一期

おもちはね 長くのびるよおいしいよ

五年 朝香つむぎ

おもちはね とてものびるよおもしろい

五年 綿貫心美

お年玉年に一回たのしみだ

五年 大谷拓士

一月は年の始めださあいくぞ

五年 すみ坂りあ

福笑いうまくできるかむずかしい

六年 新地凜

当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
2月19日(日)	田中医院	飯塚市天道	22-1850
2月23日(祝)	徳永眼科医院	飯塚市楽市	25-0011
2月26日(日)	西園内科クリニック	飯塚市小正	24-9308
	済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸	22-3740
3月5日(日)	松口循環器科・内科医院	飯塚市楽市	26-0800
3月12日(日)	三宅脳神経外科病院	飯塚市楽市	25-5052
	済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸	22-3740

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

