



冬の健康管理

冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しくなる季節になりました。冬を元気に過ごすための日常生活のポイントを取りあげます。

健康管理に留意し、寒い冬を乗り切る工夫をしましょう。



浴室と脱衣場の温度差に注意

寒い脱衣場で服を脱ぎ、熱い湯につかると、血圧が上昇して脳卒中などの危険があります。寒い時期には、入浴前に脱衣場や浴室をあらかじめ暖め、かけ湯を十分にして温度差を少なくするようにしましょう。

寒気に注意

風邪は、冬に限らずいつでもひきますが、冬の冷たく乾燥した空気は皮膚や鼻や喉、気管などの粘膜の抵抗力に悪影響を与え、風邪や気管支炎を起こしやすくなります。

風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室内の湿度を保つために、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。



免疫力を高める食事

みかん等の柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。またほうれん草等の青菜類はビタミンAを多く含むので、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。

体力を維持する運動

冬の寒さは人の活動を鈍らせます。家に閉じこもりがちで運動不足になりやすいので、肩こりや腰痛等を防ぐためにも、積極的に身体を動かしてみましょう。

全体の暖房を

冷え切ったトイレは排泄のいきみと合わせて血圧を急上昇させます。トイレ等、部屋以外の場所の暖房への心配りも大切です。

インフルエンザの対策

風邪は、主な症状がのどや鼻にでるのに対し、症状が全身に及ぶのがインフルエンザの特徴です。

抵抗力の弱い高齢者や幼児は、発熱などの初期症状がでたら、早めに医療機関で受診しましょう。

インフルエンザの予防接種は、流行が始まる前に余裕を持って接種しましょう。ワクチンは、人間にもともと備わっている異物の侵入を防ぐ「免疫」を高める働きをします。

風邪の予防の基本

- ① 手洗い
- ② うがい
- ③ マスク



緑豊かな山々と田園地帯に囲まれ、広大な敷地に広々とした園庭をもつひばり幼稚園が完成したのは、平成17年です。新たに3歳児保育も始まり、現在93名が元気に通園し



ワク、ドキドキしながら幼稚園生活を楽しんでいます。7月の年長組のお泊り保育では、タオルケットとパジャマや着替えなどの荷物を持って、登園して来ます。夕方から園児たちがご飯の用意をし、カレーライスを作って食べ、「おいしいね!」「おかわり!」などと大満足の様子です。親元を離れて過ごした幼稚園での生活はすっかり成長した姿に見えました。

ひばり幼稚園から

シリーズ 施設巡り
こんにちは

また、園児たちは外遊びが大好きです。小さな子はままごと遊びが中心で、大きな子になるとルールのある遊び、ドッチボールやサッカーに人気があるようです。

ひばり幼稚園では恵まれた自然環境の中で、体験活動を重視した保育を心がけ、親子のふれあいをもってもらうため行事にも工夫しています。

園児たちは4月の遠足に始まってお泊り保育、運動会、芋掘り、りんご狩りなど盛りだくさんの行事にいつもワクワクしています。

幼稚園教育の狙いである「心情」「意欲」「態度」など園児たちが進んで出来るよう援助しながら、職員一同温かく見守っていききたいと思っています。

広報文芸

俳句

新菓の匂ひ満ちある納屋の中
 牛売りの小屋ひっそりと秋暮るる
 鈴虫を提げて久しき人來たり
 あやとりの組みてほぐして夜長かな
 菊人形悲しき顔のなかりけり
 舌打ちの農夫が一人野分跡

短歌

歳の差は十だったのか先生と生徒ぶつかりし五十年前
 すぐそこに海はあれども窓からは見えぬホテルの一夜は長し
 ブロッコリー・レタスも青き大皿を二ヶ月ぶりの孫は喜ぶ
 眠たくて今日もうとうと過ぎしぬ工女的首輪外せし日より
 愚痴言へば人が腐ると言ふ夫はストレス溜めしわが性悟す
 秋空にタカイタカイを幾度も祖母はおまへの乳歯見たくて

川柳

潰れても味に变りのない豆腐
 満満の天狗の鼻にある孤独
 たかが胃のカメラで続く娘の電話
 焼いにも栗柿がまんできぬ口
 傲慢な課長に部下が泣かされる

矢又	星 幸子
矢又	大金 キヌ
小砂	藤田 マス
小川	小川のぶ子
小砂	松岡 路石
谷田	荒井 大作
馬頭	藤田 文代
馬頭	五月女トミノ
大内	薄井 キイ
谷田	岡崎 甫子
小川	吾妻 洋子
小川	佐藤 孝子
谷田	岡崎 甫子
薬利	大嶸 克明
大山田上郷	大森 愛子
大山田下郷	佐藤 有紀
小砂	笹沼 季子



新着図書

那珂川町 図書館



『美酒楽酔飲めば天国』

阿川弘之ほか／著（講談社）
 「世界の名酒事典」掲載の座談・エッセイ・酒論から珠玉の十五編を精選。阿川弘之、開高健、丸谷才一、埴谷雄高、吉行淳之介、遠藤周作ら、座談の名手・酒の達人十八人が大集結。

『華の棺』

西村京太郎／著（朝日新聞社）
 女流作家・夏子は、矢木と「京都の二人」と呼ばれながら結婚に踏みきれない。驕慢な夏子が、病に倒れた矢木との愛に生きようとした、そのとき夏子の命もまた…。著者が、故・山村美紗に捧げる長編小説。



『メルローズとクロック きみとであったクリスマス』

エマ・チチエスター・クラーク／作（評論社）
 クリスマスイブの町はとてみにぎやか。でもワニのクロックはサンタクロースに会えなくてがっかり。犬のメルローズも、ひとりぼっちでつまらない。そんな二匹が出会って見つけた、一番ほしかったものとは…。



- ◇ 『鏡の法則』 野口嘉則（総合法令出版）
- ◇ 『読む力・聞く力』 河合隼雄／著（岩波書店）
- ◇ 『将棋駒の世界』 増山雅人／著（中央公論新社）
- ◇ 『中原の虹』 第二巻 浅田次郎／著（講談社）
- ◇ 『Kの日々』 大沢在昌（双葉社）
- ◇ 『きまぐれな犯罪者』 赤川次郎／著（岩崎書店）
- ◇ 『ここが知りたい！日本の鉄道』 小林寛則／作（旺文社）
- ◇ 『十二支のことわざ絵本』 高島純／著（教育画劇）
- ◇ 『ともだちおまじない』 内田麟太郎／作（偕成社）