

# 筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日；令和元年5月1日 第13号  
☎；029-828-5806

気温差の激しい今日この頃です。10℃以上の気温差がある日も珍しくありません。さらに一日の中でも激しく気温が変わります。自律神経に負担が係り、体調を崩しやすくなります。又、暑い日に身体が慣れていないこともあり、脱水が起こることもあります。体温調節・水分補給に気を付けて過ごしましょう。

いよいよ令和の時代です。令和の意味は御存じですか。

**「明日への希望と共に、  
日本人1人ひとりが大きな花を咲かせる」**

**天皇家は世界で最も歴史のある王室である事、  
ご存知でしたか？**

↓  
明治45年7月30日  
大正元年7月30日

↑  
大正15年12月25日  
昭和元年12月25日

↑  
昭和64年1月7日  
平成元年1月8日

↑  
平成31年4月30日  
令和元年5月1日  
↓

今年、皇紀2679年です。  
令和の天皇は第126代になります。  
明治から152年  
大正から107年  
昭和から94年

「降る雪や明治は遠くなりけり」  
と詠われたのは、昭和6年です。  
すぐに「昭和は遠くなりけり」  
となりますね。





年号が変わっても、元気でいられるよう、毎日少しずつ脳トレを行っていきましょう。

『漢字の対義語クイズ』

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 有利 ⇔ <input type="checkbox"/> 利 | 団体 ⇔ <input type="checkbox"/> 人 |
| 洋風 ⇔ <input type="checkbox"/> 風 | 増加 ⇔ 減 <input type="checkbox"/> |
| 増加 ⇔ <input type="checkbox"/> 少 | 成功 ⇔ <input type="checkbox"/> 敗 |
| 拡大 ⇔ <input type="checkbox"/> 小 | 得意 ⇔ 苦 <input type="checkbox"/> |
| 過去 ⇔ <input type="checkbox"/> 来 | 最初 ⇔ 最 <input type="checkbox"/> |
| 関接 ⇔ <input type="checkbox"/> 接 | 勝利 ⇔ <input type="checkbox"/> 北 |
| 上手 ⇔ <input type="checkbox"/> 手 | 温暖 ⇔ 寒 <input type="checkbox"/> |
| 賛成 ⇔ <input type="checkbox"/> 対 | 平等 ⇔ 差 <input type="checkbox"/> |
| 便利 ⇔ <input type="checkbox"/> 便 | 誠実 ⇔ <input type="checkbox"/> 実 |
| 北極 ⇔ <input type="checkbox"/> 極 | 私的 ⇔ <input type="checkbox"/> 的 |

料理の名前作り

ふたつ組み合わせて料理の名前を作きましょう

	きり	ハン	リタン	じゅう	ニラ	うどん	
シバ	やき	お	ちゅうか	ぼん	じゃが	ぎょう	バーグ
トルコ	ちゃんぶるー	ひやし	ナポ	フライ	スー	むし	ぐ
ずし	さら	めだま	うな	ちゃん	おおむら	ざ	しゃぶ
たんぼ	メン	にく	ぞうに	ゴーヤ	パイコ	えび	ライス
	ラー	でん	そば	やき	しゃぶ	ちわん	

ひとつのワードは一つだけ、全部で22個出来ます。