



筑波地域包括支援センター

令和4年9月1日 かわら版第53号

☎ 828-5806



秋になると、日中は未だ未だ暑さが残りますが、朝晩は少しずつ気温が下がってきます。夏の疲れとともに体温の変化によって体調を崩しやすくなります。

食事をきちんととり、少しでも身体を動かしましょう。

ゆっくりとお風呂に入り、休みましょう。

秋に旬を向かえる根菜類やきのこ類は、食物繊維やビタミンCが多く、ウイルスへの抵抗力も強めます。茨城県の特産品も多くあります。



夕暮れ時の

交通事故に要注意

交通事故死は年々、低下する傾向にありますが、65歳以上の割合が半数以上を占めています。秋の日は釣瓶落としといわれます。16時からの日没前後は特に【誰そ彼時（たそがれどき/黄昏時）】【逢魔が時（おうまがとき）】と言われ、注意が必要です。自分の歩行速度や走行車の速度、距離を見誤ることも事故につながります。横断歩行を行く事、左右の確認、ゆとりを持つことを心掛けましょう。

9月は防災月間

9月は災害が多くなります。台風や大雨・・・の自然災害がやってきます。「災害に備えつつ知識を深めるため」制定されています。災害対策にやりすぎは無く、準備は出来るだけ早めが吉。【思い通りにならない】と、思って、考える機会を持つと良いと思います。



昭和クイズ；懐かしい問題です

問1；長島茂雄が所属していた球団はどこでしょう

問2；若大将シリーズの主演俳優といえば誰でしょう

問3；美空ひばりのデビューは何歳でしょう

問4；淡谷のり子の愛称は何でしょう

問5；石原裕次郎のデビュー作「太陽の季節」の原作者はだれでしょう

*答えは下のほうにあります

出張包括を再開します♡

感染症が流行る前は、各区会の公民館等をお借りして、「出張相談会」を行ってきました。再開に当たり、**9月9日（金曜日）**に小田小交流プラザにて実施です。

又、**10月10日（月曜日）祝日**には、ウエルシア北条店にて実施いたします。

血圧測定や脳年齢測定等も実施できます。保健師、薬剤師、介護支援専門員等の専門家が参加し、皆様方の疑問・質問等を相談させていただきます。

今後も皆様方の近くで開催を行っていこうと思います。

感染症対策をしっかりと行い、お待ちしております。

答え合わせ

問1；長島茂雄さんは長きにわたって、**巨人**の4番打者として活躍しました。巨人軍4番出場試合数最多記録保持者であり、国民栄誉賞受賞者でもあります。

問2；**加山雄三**さんは、運動神経抜群です。映画の中でも様々なスポーツを行っていますが、野球だけは苦手だそうです。

問3；**9歳**で「天才少女歌手」と言われました。NHKの「素人のど自慢」に出場の際は「うまいが子供らしくない」と不合格でした。

問4；「**ブルースの女王**」は第二次世界大戦中、パーマをかけドレス姿で慰問を行いました。

問5；兄である**石原慎太郎**さんです。「役者が足りない」ということで、急遽脇役で出演しました。