

筑波地域包括支援センター

かわら版 72号

発行日 令和6年4月1日

☎ 029-828-5806

少しづつ気温も暖かくなり、春めいてきました。日照時間もだいぶん伸びてきましたね。寒い時期に外に出ることが億劫になっていた方も少しづつ外に出やすい時期です。太陽の光を浴びると、ビタミンDが生成され骨の健康に保ったり免疫力を高める効果や睡眠の質をあげ体内時計を整える効果、また幸せホルモンとも呼ばれているセロトニンが生成されストレスの軽減する効果などがあるとされています。太陽光を15分～30分程度の時間浴びることで十分効果はあるようです。インフルエンザ、コロナの流行はまだまだ気を許せませんが、感染対策をして春探しをしたりしながら、外へ出かけてみてはいかがでしょうか。

つくバス 4月1日から大幅改正

すべてのシャトルが減便となっています。また、平日の通学通勤時間に優先的に便数を確保するために、平日の昼間や土日の便数が減便になりました。

4月から平日と土日祝日の時刻表が異なります。ご利用の際には、ご注意ください。

時刻表は市役所、市内窓口センター・交流センターなどで配布しています。



春のなぞなぞ

①日本の三大桜「福島の三春滝桜」「山梨の山高神代桜」、もう一か所は？

- A. 佐賀県 B. 岐阜県 C. 鹿児島県

②「菜の花」を詠んだ俳句「菜の花や月は東日は西に」は誰の作品でしょう。


- A. 小林一茶 B. 松尾芭蕉 C. 与謝蕪村

③小学校に入学すると使い始めるランドセル。もともとはどこの国から来たものでしょう。

- A. オランダ B. フランス C. アメリカ



4月から保健師が入職となります。

若い力も加わり、気持ちも新たに地域の皆様のお力になれるよう頑張っています 

保健師さんの役割…

医療職の視点から、運動機能の向上や栄養状態の改善、口腔機能向上などの講座を開催して介護予防に役立つ情報の普及活動や健康相談、健康診断の促しなどの健康指導、医療機関などの関係機関の紹介や調整のサポートなど

主任介護支援専門員、社会福祉士と各専門職の知識を合わせて、地域の高齢者の支援にあたります。



なぞなぞ答え

① B. 岐阜県 「根尾谷薄墨桜」高さ17.3m、幹回り9.4mもある巨木で国の天然記念物に指定。

② C. 与謝蕪村 神戸市の六甲山地に立ち寄った時に詠まれた夕方に見る摩耶山から菜の花畑が月や夕日と一体になっている瞬間の俳句。

③ A. オランダ オランダでは背負いかばんをランドセルといいます。言葉が変化し「ランドセル」となりました。