



# 筑波地域包括支援センター

かわら版第92号

発行日令和7年12月1日

☎：828-5806

2025 → 2026

肌寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。カレンダーもいよいよ最後の一枚を残すのみとなりましたね。

寒い時期の入浴は、ヒートショックを引き起こし大変危険です。ちなみにヒートショックとは、温度の急変で体がダメージを受けることで、脈拍や血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になりうると言われています。蓋をせずに給湯することで浴室の室温を高めたり、簡易的なストーブやヒーターを置いて、脱衣所周辺を暖めるようにしましょう。

## 健康教室を開催しました！



筑波地域包括支援センターでは、10月下旬～11月中旬にかけて健康教室を開催し、毎回多くの方にご参加頂きました。

地域の皆様には、介護状態にならないよう介護予防の視点を持ち、今後も奮ってご参加頂ければ幸いです。



# 12月に関するクイズ



I：なぜレンコンには穴が空いているのでしょうか？

1. 空気を通すため 2. 熱を蓄えるため 3. 虫食いで穴が空いた

II：「知識が増えるように」という願いが込められたお節料理は  
なんなのでしょうか？

1. 紅白かまぼこ 2. 昆布巻き 3. 伊達巻き

III：雑煮は歴史上のある出来事をきっかけに江戸から全国に広がって  
いきました。その出来事とはなんなのでしょうか？

1. 生類憐みの令 2. 参勤交代 3. 大政奉還

## つくばのおさけ

年末年始は、忘年会や新年会、親族が集まってお酒を飲む機会が増えてくる時期ですね。筑波圏域では、日本酒・ワイン・ビール等の醸造所が数多くあります。

長く住み慣れた地域の魅力を再発見する機会として、是非立ち寄ってはいかがでしょうか。

※飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。適量を飲んで楽しみましょう。

### 稲葉酒造 沼田1485



### ビーズニーズヴィンヤーズ 白井2534



### つくばブルワリー 筑波2980-1



### つくばワイナリー 北条字古城1162--8



クイズの答え I：1 II：3 III：2