



しおかぜ だより 第15号

2022.1.20

「地域の元気のお手伝い」

紙面案内

- 特集：健康講座：冷え性について（中面）
- 特集：交通安全ヒヤリハット②（中面）
- 下津井地域イベントの報告

発行／社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部

〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18

TEL 086-470-4848

FAX 086-479-7675

<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

明けましておめでとうございます。少しコロナが落ち着いてきたと一安心したところで次の流行が見られてきています。今回の本紙が配られる頃はどうなっているのか少し心配ではあります。

「新しい生活様式」や、「ノー3密（密閉空間・密接状態・密集場面）」という言葉が発表されたのがもう2年前になり、すでに私たちの生活にも浸透してきています。基本的には感染対策ですることは同じです。おそらく3回目のワクチン接種もそろそろ案内が届く時期になってきていると思います。皆様今年も健康に気を付けながら元気にお過ごしください。

下津井地域イベント コロナに負けず地域でつなげよう！ ご来場ありがとうございました。

昨年10月31日に下津井公民館横のグラウンドにてしおかぜの地域向けイベントを開催しました。あいにく時折小雨も降る中でしたが、たくさんの方にお越しいただき誠にありがとうございました。バザーや屋台の売上金については下津井西小学校に何か子供たちに活用していただけたらと思い寄付させていただきました。



バザーでは琴浦高等支援学校の学生さんが育てたポット苗は、人気がありすぐに売り切れました。

倉敷市社会福祉協議会の「くらしき互近助パントリープロジェクト」は、フードロス（食べられるものが、捨てられるのはもったいないので必要な方に引き取っていただくことで廃棄を防ぐこと。）対策と近所づきあいの再確認のための活動になります。

今回は賞味期限が近い災害備蓄食などの無償提供がありました。持ち帰りの際には「うちもこういったのがあれば助かる」や「近所や親せきの人に持って帰ってもいいかな」などの声を聴くことができました。ぜひ、これを近所の助け合いのきっかけにさせていただけたらありがたいです。



冷え性について

人間の体は内臓のある中心部を常に一定温度に保つために、環境の変化に応じて体温調整をしています。人が寒さを感じない温度なのに手足などが冷たくてつらく感じる症状を冷え性といいます。

? 原因としては・・・?

- ①運動不足 ②自律神経の乱れ ③生活習慣の乱れ ④皮膚感覚の乱れ ⑤病気によるもの

◎改善のポイント

食事

- ★ 3食をきちんとバランスよくとることが大切！特に朝食は1日の活動に向けて代謝を高め体温のリズムを整える！
- ★ 体を温める効果のある魚や肉のタンパク質が必要！
- ★ 冷たい物は控えめにし、温かい物を積極的に食べましょう。

運動

- ★ ストレッチ 自律神経を整えることができます。
- ★ 筋肉トレーニング 筋肉を使った運動は熱を作り出し、血流を良くします。スクワットや下半身の運動が効果的。

生活習慣

- ★ 入浴 38～40度のお湯にゆっくりつかる
- ★ 適度な体重管理 無理な減量をしない。脂肪が減りすぎると冷え性につながります。
- ★ 服装 ・「頭寒足熱」上半身より下半身に1枚多く着る。・首元を温める。・上半身は脱ぎ着できる服装にする。

ほかにも冷えの原因となる病気が隠れている場合がありますので、その際には主治医の先生に相談しましょう。



良いお天気で絶好のウォーキング日和だったと思います。今回は下津井城跡駐車場を発着点に風の道を歩きましたが、個人のペースで皆さんしっかりと運動する機会になったのではないのでしょうか。中には1時間半で阿津まで往復された方もいたそうですよ。



下津井ウォーキングが開催されました。



：お知らせ：

大変遅くなりましたが昨年フォトコンテストの最優秀の方「犬好きかあちゃん」さんへ記念品を贈呈させていただきました。今後もしおかげだよりにてプレゼント応募キャンペーンをすることがありますので、ぜひ続けてご覧ください。

安全運転：下津井地域のヒヤリハット！地点 その②

しおかげでは下津井地域でデイスサービスを行うにあたって送迎を毎日行っていますが、日々安全運転をしているなかで、注意している交差点をシリーズでいくつかご紹介いたします。第2回目は扇の峠方面から田ノ浦方面へ下っていく、カーブを通り抜けていく道（県道393号）と吹上方面から出る道との交差点です。

この道は、県道側が優先道路になり、吹上方面から出る道に一時停止線があります。この交差点を安全に通行する場合、交通ルールの上ではどう見たらよいのでしょうか？もちろん一時停止線では止まることは求められます。それに加えて左右の見通しのきかない交差点では徐行する（おおむね時速10km/h以下）ことが道路交通法には定められています。なので、一時停止後ゆっくりと前に出て、安全確認してからこうさ点へ進入することが正解です。

さらに安全に気を付けるには一時停止線で一時停止した後、徐行しながら前に進み出て交差する道路に車の頭を出し、もう一度安全確認のため一時停止したほうが良いです。通行する車がいた場合には自車の存在を知らせ、さらに左右の安全確認を行いながら周囲を注意しながら進みます。また、横断歩道もあり、登下校の児童生徒の通学路や風の道の横断場所にもなりますので十分お気を付けください。



ここはカーブを抜けた後の下り坂で、スピードが出やすい上に100m手前からでもこの交差点は見えにくくなっています。（右への道を知らないとガードレールが続いているようにも見えます。）



吹上方面からつながる道からでは一時停止線で止まっても、左上から来る車が見えません。

横断歩道や自転車横断帯に近づいたときは、横断する人や自転車がいないことが明らかな場合のほかは、その手前で停止できるように速度を落として進まなければなりません。また、歩行者や自転車が横断しているときや横断しようとしているときは、横断歩道や自転車横断帯の手前（停止線があるときは、その手前）で一時停止をして歩行者や自転車に道を譲らなければなりません。横断歩道では、歩行者優先です。渡ろうとしている人がいるときは横断歩道の前で停止義務があります。

（警察庁ホームページより）

