



四つ葉のクローバー新聞



～心をひとつに～ 2015年12月号(第45号)

「四つ葉のクローバー新聞～心をひとつに!～」をお届けします。

この新聞では、山元町や地域包括支援センターをはじめ、山元町社会福祉協議会「やまもと復興応援センター」の復興応援活動、そのほか様々な情報をお伝えしています。

心をひとつに!『やまもと復興応援センター』

2015年11月4日(水)に、七ヶ宿日帰りツアーを開催しました!

紅葉真っ盛りの中、七ヶ宿では特産の蕎麦を食べたり道の駅で地場産品のお買い物をしたり。また遠刈田温泉では足湯につかるなど、秋の1日を楽しんできました。今後も仮設住宅にお住まいの方を対象に、いくつかイベントを企画しています。ぜひご参加くださいね!



防災コラム ヒートショックにご用心。

寂しげな晩秋が終わり、冬になりましたね。ああ、寒い寒い。寒いとお風呂に入りたくなります。そこで注意しなくてはならないのはヒートショックです。

ヒートショックとは温度の刺激による急激な血圧の変化のことです。想像してみてください。寒い脱衣所でそそくさと服を脱ぎ、震えながら浴室へ。熱めのお湯に入ると【あー】と疲れとともに声がでます。体内では服を脱いだ時と風呂に入る時に急激な血圧の上昇と下降が起こっています。体を洗い、寒い浴室に上がる時には血圧の上昇が・・・!つまり、寒い所では血圧が急上昇し、熱い湯に入ると急降下するのです。普段から血圧の高い人、血管が硬い人、血がドロドロの人、要注意です!

ヒートショックを和らげるには、①浴室と脱衣所を温めること。②湯を少しぬるめにするのが効果的です。

あったかくして安心、安全にお風呂に入りましょう!!



『太陽と緑の国』宮崎からシクラメンを！！

今年は 12 月 12 日(土)に「夢をつなぐ復興支援事業」の一環として、宮崎県の高校生が同県の農業高校で育てられたシクラメンの鉢植えを町内の各仮設住宅の集会所で配付します。

仮設住宅で暮らされている皆様の心を癒すため、いたわりの言葉とともに色鮮やかなシクラメンの花をお届けします。



※昨年度、配布した際の様子です。



冬に向けて・・・

前号に引き続き、冬期の生活の注意点を紹介します。
以下のことに気を付けましょう。



●凍結による給湯器の破損

給湯器の凍結予防ヒーターのプラグがコンセントに刺されていることと宅内のブレーカーが上がっていることを確認してください。これらのことができていないとヒーターが作動せず、給湯器内部の水が凍結し、破損します。

破損した場合、修理費用は入居者の負担となりますので、ご注意ください。

●雪が降ったら融雪剤をまきましょう

融雪剤は、集会所に置きます。少量をムラなく均一にまくと効果的です。植物にまくと枯れてしまうことがあります。また、雪が降っていない時に道路にまくと自動車がさびてしまう原因なることがあるので、注意してください。



お問い合わせ

被災者支援室 電話 29-8003

四つ葉のクローバー新聞 2015年12月号(通巻第45号) 2015年12月1日発行

発行:山元町 編集:やまもと復興応援センター

☆山元町被災者支援室 電話 0223-29-8003 <http://www.town.yamamoto.miyagi.jp/>

☆やまもと復興応援センター(山元町社会福祉協議会) 電話&FAX 0223-35-6223