



四つ葉のクローバー新聞



～心をひとつに～ 2016年2月号（第47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』



仮設住宅の思い出づくり第2弾！



クリスマス会・忘年会！！

仮設ごとに希望をとり、クリスマス会または忘年会と称して仮設住宅での思い出作りをしました。それぞれカラオケや食事会、手品など趣向を凝らしたイベントになったようです！



防災コラム

『それって冬季うつ？』

今年の冬は暖かくなったり、寒くなったり、体調管理が難しいですね。寒いし、節々は痛いし、道は凍っているし、顔を洗う水は冷たいし、はっきりいって出たくない。運動しようと思っても、正直言うとやりたくない。そんなあなた、気づいたら冬季うつなんてことも！

冬季うつの原因は日光を浴びないことによって、体内時計が狂うことにあるようです。細かく言うと、朝起きて日光を浴びることによりセロトニン（平常心ホルモン）が分泌されます。そして日光を浴びてから14～15時間後にメラトニン（睡眠ホルモン）が分泌されているのです。しかし、これが日照時間の減少によって、ホルモンバランスが狂ってしまうのです。

軽減方法としては朝に日光を浴びる、朝にシャワーで体を温める、リズム運動で筋肉をほぐす、バナナやプロセスチーズを食べる、夜にはちみつ入りホットミルク（豆乳なら尚良し）を飲むなどです。

冬に、様子のおかしい人がいたら、夜にはちみつ入りホット豆乳を差し入れしてあげてくださいね！



)) 防犯対策について



))

仮設住宅の入居率が30%を下回り、空き部屋が増え、人の目が少なくなっています。

共同住宅は空き巣等の侵入被害に遭いやすいという傾向があり、さらに1人暮らしは被害を受けやすい傾向にあります。

防犯対策は日ごろから心掛けることが大切です。以下のことに注意して生活しましょう。

○戸締りは確実に！

ゴミ出しなどの短時間の外出でも必ず戸締りをしましょう。

○合鍵を玄関周辺などに置いていかない！

ドアのカギは持ち歩くようにし、郵便受けや植木鉢など野外にはカギを置かないようにしましょう。

○新聞などは溜めないようにする！

新聞やチラシが郵便受けに溜まっていると留守にしていることを泥棒に悟られてしまいます。細目に郵便受けから投函物をチェックしましょう。

○洗濯物は部屋干しにする！

洗濯物を外に干していると干している時間から不在時間を悟られる可能性があります。雨なのに洗濯物が取り込まれていない、長時間洗濯物が干されているといった状態は「留守」であることをアピールしているのと同じことです。

長時間不在にする場合は、洗濯物はできるだけ、部屋干しにしましょう。



**しめた！！
この家、留守だぜ！**

四つ葉のクローバー新聞 2016年2月号(通巻第47号) 2016年2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