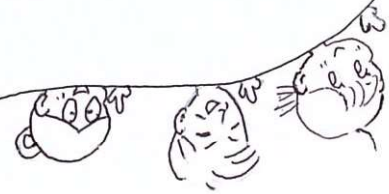


# 高齢者支援センター通信 6

今年もどうぞ  
よろしく  
お願い致します



あけましておめでとろございます。  
今年は元日から大きな地震や航空機事故があり、心からのおめでとろ  
が憚られる気持ちとなる年明けとなりました。  
それでも秋田の冬なのに雪のない暖冬での始まりに、私はやはり嬉しく  
感じました。  
心も体も健全で元気にいるのにはお日様の力もお借りして日々を過ごす  
事が大切です。  
が、防寒対策や災害対策も今一度考えてみませんか。  
本年もよろしくお願い致します。





新年明けましておめでとうございます。

今年は、いきなり石川県能登半島地震が発生し驚きましたね。

今後、余震など気を抜けない状況でしょうが

震災はどこで起きてもおかしくありません。

万が一の備えや、対策など考えてみてはいかがでしょうか。

簡単ですが、寒い時期停電した場合の暖の取り方を調べてみました。

【必要な物】

新聞紙

ポリ袋

【作り方】

くしゃくしゃと丸めた新聞紙を数枚用意。

ポリ袋の中に入れて口を軽く閉じる。



足を中に入れて  
すると...  
あったかい♡

保温効果  
あり♡

こちら試してみたところ、足さきなど冷えたとき暖かく感じました。

避難所など暖房を自分で調節できないときに良いかもしれません。

他に床にダンボールをしく、湯たんぽを使う、

カイロを使うなど様々な方法がありますが

火の扱いは、火災の発生を起こしてしまう可能性があることから

十分お気をつけてください。

③ 食べすぎた



①

今年には  
暴飲暴食は  
やめます  
健康第一で



初詣にて

謹賀新年

2024 ねん

比呂様にとって  
幸せ多い一年となります  
様へ

④ で... やらかした



今年も よろしくお願ひ致します

そんなことばかりですが、昨年から  
新しいスタッフもいて1107-全間と一同  
がんばります♡

②

年末年始のたなかたたらと  
食べ物ある... 結果...

