

こんにち だより

39号

あちらこちらでコスモスが咲いているのが目にとまりますね。原産はメキシコで、コスモスという名前の由来はギリシャ語の「kosmos」=「美しい」からきているそうです。花言葉は、ピンク=「乙女の純潔」・赤=「乙女の愛情」・黄=「野生的な美しさ」・白=「優美・純潔」・チョコレート=「移り変わらぬ気持ち」色によって違いがあるようです。



夏バテならぬ秋バテにご注意を!!

涼しくなって過ごしやすはずなのに、体がだるい・食欲がないなどの「夏バテに似たような症状」で体調が悪いことを、近年では、「秋バテ」と言われています。

◆ 秋バテの症状

体がだるい/疲れやすい/食欲がない/肩こり/頭痛/無気力/なかなか眠れない/めまい・立ちくらみ/抜け毛など

◆ 秋バテの原因

- 寒暖の差・・・冷房の効いている室内と外との寒暖の差が5~10℃あるところを行ったり来たりすることで自立神経が乱れ血液循環が悪くなり、色々な不調を引き起こす。
- 気圧の変化・・・低気圧になると空気中の酸素濃度が低くなり、呼吸が乱れ自立神経が不安定になる。
- 食生活・・・夏の間暑いからと言って、冷たい物を取り過ぎてしまい胃が冷え、胃液の消化力が低下し機能が弱くなってしまっている。

◆ 予防と対策

食事・・・基本は1日3食・規則正しく・バランス良く。
弱った胃腸の動きを整えるために、温かい物を食べる（飲む）ようにしましょう。よく噛んでゆっくり食べることが大切です。
食欲のない時は、量より質。少量でも栄養バランスの良い食事をとりましょう。

入浴・・・ぬるめの温度（37℃~39℃）で、寝る直前に10~30分かけてゆっくり入るとリラックス効果があり、睡眠導入にもつながります。また、半身浴や血流を良くする期待のできる炭酸ガスが出る入浴剤を使うのも効果的です。

適度な運動・・・少しきついと感じる運動を毎日行うことで、自立神経機能が回復します。早歩きウォーキングなど最適です。また、家事などの最中につま先立ちをし、筋肉に負荷をかけることもお勧めです。

その他にも・・・寝る前にゆっくりと腹式呼吸をし、副交感神経を優位に立たせることで、心地よい睡眠を得ることもできます。また、毎朝、コップ一杯の白湯を飲むと、体温が上がり代謝や免疫力がアップし不調が解消されます。



28年度健診のお知らせ

酒田市に避難されている方への健康支援として、平成29年1月まで無料で健康診査とがん検診、人間ドックを実施しています。

対象：東日本大震災に係る災害救助法適用地域などから酒田市内に避難されている方

申込み：健診受付電話または市健康課

◎ 申込みの際、必ず被災者・避難者であることをお伝えください

◎ 健康健診、各がん検診、一般ドックは期間内にいずれか1回しか受けられません

《問い合わせ先》

検診受付 0234 22 6184

市健康課 0234 24 5733



梨のおいしい時期になりましたね

「同じ梨なのに、味が断然違う」と言われている刈屋梨。刈屋、東村、明成寺などの集落によってなる酒田市豊川地区で明治時代からつくられてきた和梨です。

幸水…甘くて水分も豊富

豊水…さっぱりとした酸味

秀玉…青梨で甘く香りがよい

南水…サトウキビと同じくらい甘い

あきづき…水分が多くくせのない甘さ

かおり…大玉でメロンのような甘い香り

二十世紀…青梨で甘みと酸味のバランスが良い

新興…お正月まで保存可能

《梨の栄養と効能》

- ・主な栄養素 食物繊維、ソルビトール、カリウム
- ・主な効能 便秘改善、高血圧予防、動脈硬化予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、利尿作用、咳止め



ひなんオヤジの集い

対象者：酒田市にて避難生活を送られている男性の方とそのお子様

日時：28年10月23日（日）9：30～15：00

集合場所：鶴岡市 にこ♥ふる

内容：加茂水族館見学→寝覚屋半兵衛にて昼食（麦きり）
→つけもの処 本長を見学→出羽ノ雪酒蔵資料館の見学
→鶴岡市にこ♥ふる解散

参加費：1名につき1,000円前後（昼食・酒蔵見学代として）

※詳細につきましては、下記連絡先へお問い合わせください

《問い合わせ先》

酒田市社会福祉協議会 池田・泉
0234-23-5765

今後の予定

【9月】

20(火) こんにちわサロン

with 就職相談会

26(月) 避難ママのお茶会

29(木) 手芸の会

・手芸の会 10：00～

・お茶会 10：00～

【10月】

13(木) 手芸の会

18(火) こんにちわサロン

with 就職相談会

20(木) 手芸の会

24(月) 避難ママのお茶会

・サロン 13：00～



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：池田☺ 泉☺)

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

*電話・窓口は平日8：30～17：15です。