

下権現堂仮設住宅だより



第6号 平成24年3月1日

皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。支援員の新沼、武山です。だいぶ日差しが春らしくなってきました。早くポカポカ陽気になってほしいです^^

※大船渡消防署からのお知らせです

今年の冬は例年以上に寒さが厳しく、空気が乾燥している状態が続いており、暖房器具等を使用する機会が増えています。応急仮設住宅では、火災が発生すると延焼による被害の拡大が懸念されます。防火意識の高揚を図るようお願いいたします。

※放火火災の防止に向けた対策として

- ・消火器の設置と使用方法の確認
- ・旅行等不在時の用心のため、近隣への声かけの習慣
- ・放火火災予防における地域協力の重要性について、住民の認識を高める
- ・地域住民の連携を深める

春季火災予防運動が3月1日～7日まで

「消したはず 決めつけしないで もう一度」

を統一標語に全国一斉に行われます。



※2月18日に国連東日本震災医療団の

団長、**■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■** 先生と職員2名、2頭のセラピー犬が広島県から来訪されました。脳卒中、心筋梗塞、脑梗塞、ガン予防としてお話しされた事を掲載します。

- ・お酢料理を毎日摂る事 (ポン酢、レモン酢でも良い)
 - ・お塩は自然塩が良い
 - ・毎日トマト2個、にんじん1本を摂る (ジュース、缶詰でも良い)
 - ・小魚の頭を食べると良い (煮干し、小エビ)
 - ・野菜を摂る事 (ドレッシングを工夫し、玉ねぎは体に良い)、
 - ・糸をひく食材を摂ると良い (オクラ、ピーマン、いも類、青菜)
 - ・太陽に当たること (部屋の中なら2～3時間)
 - ・首にマフラーやタオルを巻いて温めると、風邪やインフルエンザの予防になる。寝る時も巻いて寝ると良い。参考にしてみてください^^
- セラピー犬です ；

