



小中井仮設住宅だより

第5号 発行者 ■■■■■ 発行日 1月31日

みなさんどうもいつもお世話になっております。支援員の古澤です♪
寒いですね。風邪やインフルエンザなどには十分に気をつけてください。
体調が良くないのは気持ち的にもやもやしてしまうし、健康が一番ですね！



◆1月11日サスケショーがありました。

このサスケショーは■■■■君が自分で企画して、曲選考、踊り、チラシ、
プログラム作りなど全てを自分でやりきっていました。まだ中学3年生
なのにすごいと僕は感心して勇款君を見ていました。
住民の方たちもたくさん集まっていました。中には感動して涙する人も
いました！僕も誰かに感動を与えられる人になりたいわーと思いました。
なんだか今までの自分の人生を見直しちゃいましたよね！
いやーこれでいいのかわたし！！って感じでした♪



◆1月13日ミズキ団子作りがありました。

水木は宗夫さんと時雄さんが調達してきました。お団子作りではベテランの
おばあちゃんたちが粉をたくましくこねて、子供たちがくるくと丸いお団子を
すごく手早く作っていました。赤、白、緑ととても綺麗に出来上がっていました。
これからも談話室を利用してくださいね♪



◆お知らせ

2月13日に談話室で足湯があります。後ほど詳しいお知らせがいくと思います。



風邪についてちょっとした知識♪

風邪は治すにしても予防するにしても「栄養」と「休養」が必要です。当たり前のことですが、ちゃんとするのもなかなか難しいものと思います。風邪予防に効果的な栄養素はビタミンAとビタミンCのようです。Aは粘膜を強くしてくれます。なので喉や鼻が乾燥して風邪ウイルスが入りやすくなるのを防ぎます。Cは白血球の働きを強化し免疫力を高め、ストレスへの対抗力を作ります。ストレスがあると免疫力に影響してしまいます。なので心のコントロールも大切です。そして体調がなんだかおかしいなと感じたらすぐに休むようにしましょう。予防でも治すにしても早いうちに休養することが大切です。無理をし過ぎずに元気に過ごしましょう♪(° 〃 °)bー★

