

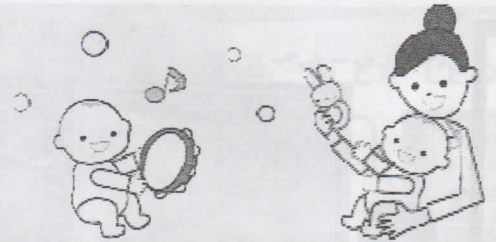
平成31年度高階地区町会長、生産組合長の皆様です。

高階地区町会連合会会長 多村政志
高階地区町会連合会副会長 多村康夫

町会	町会長	生産組合長
町屋町	松村高也	松村高也
温井町	多村政志	酒井 稔
満仁町	浅藤 進	北村 正
池崎町	長澤助則	稲垣 昇
青山町	植田靖弘	
旭町	多村康夫	多村康夫
盤若野町	中村敏治	中村敏治
東三階町	藤井 勉	藤井外男
西三階町	近江一芳	林 俊範

【広報委員会からのお願い】

『広報たかしな』で1歳児の子供さんをご紹介します。平成29年4月2日から平成30年4月1日に誕生された子供さんがおいででしたら3月14日までにお知らせくださるようお願いいたします。



プルタブの回収について

高階地区社会福祉協議会で、平成31年2月からプルタブの回収を始めます。

詳しくは3月のコミセンだよりでお知らせしますので、皆様のご協力をお願いいたします。

※コミセンまでお持ちください。



★お茶の会サークル会員さんを募集します。

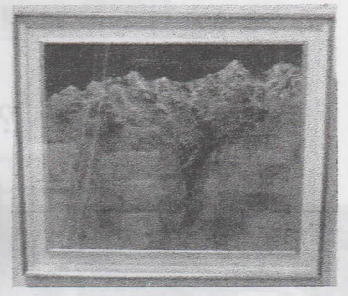


季節のお花を目で、一服のお茶をよばれませんか。
3月のお稽古は20日(水)です。

★コミセン内の展示作品のご紹介



いっぷく(満仁町 岩本珠代)



谷川岳(旭町 平野和夫)

冬の健康法について

●1月の『カフェたかしな』でのお話しをご紹介します。

①免疫力を下げない

○食事や睡眠、運動などの生活習慣を大切にしていきましょう。食事はお肉やお魚、豆腐などタンパク質も取り入れて、無理のない範囲でストレッチ体操など運動に取り組みましょう。

○規則正しいリズムで過ごしましょう。

②やはり、手洗い・うがい・マスクの着用

○石鹸で、30秒間は泡立てましょう。アルコール消毒も有効です!

○マスクは喉の乾燥も防いでくれますので予防には効果的です。

○水分補給も忘れずにしましょう! 1日に…1.5リットルを目指して

③血圧・ヒートショックにも気をつけよう!

○冬は、気温が低いので血管が細くなり、血圧が高くなる傾向があります。体が急激に冷えたりしないように、首のまわりにマフラーを巻いたり、腹巻をしたり、厚手の靴下を身につけて保温に気をつけていましょう。

○ヒートショックは急激な温度変化によって体に悪影響が出ることを言います。急激な温度差に気をつけましょう。入浴(浴室・脱衣室)、夜間のトイレなどが危険です。脱衣室やトイレ内も暖めておくことで少しでも危険を減らしましょう。

