



岡崎ごまんぞく体操

お近くで岡崎ごまんぞく体操が行われているのをご存知ですか？

自分たちで自分たちのために行う、おもいを使った6種類の筋力体操です。

椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので、立位での体操が難しい方でも大丈夫です。

お問合せは、「さくらの里地域包括支援センター」までご連絡下さい。0564-22-3030



10月30日(土) 桜城橋での『ごまんぞく体操 体験会』

いつもよりも

乾燥するこの季節は

火の用心!



住宅火災による死者の **7割が高齢者**です。その原因と対策

タバコ火災

- 寝タバコは絶対しない。
- 吸い殻は、水につけてから捨てる。
- 灰皿などの吸い殻をためない。

灰皿に吸い殻を溜めないようにしましょう!



電気器具の火災

- たこ足配線はしない。
- コードを束ねたままや物を上に置かない。
引っ張って抜かない。
- こまめに掃除する。ホコリが発火の原因となる。



コンロ火災

- 短時間でもそばを離れる時は、火を消す。
- 燃えやすいものをコンロの回りに置かない。
- 消火器(住宅用)を設置する。
- てんぷら油からの出火には
水をかけない。
(住宅用消火器の使用)



ストーブの火災

- 洗濯物を近くに干さない。
- 近くでスプレー缶を使わない。置かない。
- 外出時、就寝時は消すようにする。
- 火をつけたまま本体を動かさない。
給油をしない。



骨粗鬆症 って言葉、聞いたことありますか？

骨の量(骨量)が減って骨が弱くない、骨折しやすくなる病気です。

骨の健康のためには、1日3回の規則正しい、バランスの取れた食事が大切です。
特にカルシウムの摂取が重要です。

今回はカルシウムを多く含む食品、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含む食品、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKを多く含む食品の一部をご紹介します。



カルシウムを多く含む食品

乳製品:牛乳、チーズ
魚介類:かわさぎ、干しエビ
野菜:小松菜、モロヘイヤ
大豆食品:焼き豆腐、生揚げ 等



ビタミンDを多く含む食品

鮭、サンマ、ブリ
まあじ、しらす 等



ビタミンKを多く含む食品

のり、わかめ、ひじき
パセリ・しそ(加熱なし)
納豆 等



ことばさがし

岡崎ゆかりの神社や名物、人物、包括など

き	に	つ	た	た	つ	し	な	し	こ	に
ら	た	い	え	や	す	ま	ん	せ	の	つ
し	さ	つ	せ	く	ご	ぐ	け	い	ほ	た
は	ち	ま	き	め	う	み	へ	め	や	は
す	つ	し	あ	じ	じ	ん	に	い	れ	く
に	へ	ち	ん	は	ん	せ	じ	し	こ	さ
り	か	じ	よ	き	じ	じ	ぬ	や	い	ん
は	や	ね	う	う	や	い	や	め	ず	じ
ら	ひ	ら	い	ん	み	む	す	ご	う	ん
る	く	の	ん	め	あ	そ	ふ	し	も	じ
さ	い	え	じ	さ	く	ら	の	さ	と	や



ルール

1. ことばは縦・横・斜め いずれかで隠れています
2. 小文字はすべて大文字で書かれています
3. 一つの文字が重複して使われることがあります

ヒント

- ①た○きじんじゃ
- ②せ○○いしゃ
- ③す○うじんじゃ
- ④にた○○○○じんじゃ
- ⑤あ○よ○いん
- ⑥○○ぐうじんじゃ
- ⑦○○○○みそ
- ⑧○え○す
- ⑨じゃ○
- ⑩さ○らの○と



岡崎市は全国屈指の神社仏閣が多い町です。さくらの里圏域の連尺や六名地区にもいくつかあり、「おかまいい」という神社や寺院の地蔵尊をめぐる霊場めぐりなどもあるようです。寒くない外へ出る機会の減った今こそ、スタンプラリーや御朱印あつめなどをして、岡崎の町を歩いてみるのはいかがでしょうか？