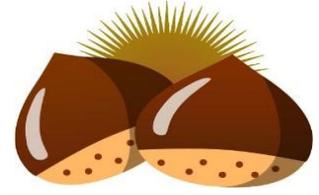


なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第12号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

〇〇の秋といえば・・・

〇〇の秋と聞くと皆さんの〇〇の秋は何でしょうか？
スポーツ・食欲・芸術・読書など色々な言葉を思いつくのではないのでしょうか？
夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、
疲れやすいなどの症状があるときは秋バテかもしれません。

◎ 秋バテ ◎

秋バテとは、夏の間冷房や冷たい飲み物で内臓を冷やしてしまい、秋になっても疲れがとれない・からだのだるい・やる気が出ない・頭が痛い・めまいがする・食欲が無いなど様々な症状で体の不調が続く状態をいいます。
内臓が冷えると免疫力も下がり風邪や感染症にもかかりやすくなってしまいます。

♪ 秋バテ対策 ♪

1. 37度～39度のぬるめのお湯にゆっくり浸かり1日の疲れを癒す。
2. マッサージやストレッチで体のコリをほぐす。
3. 毎日20分～30分のウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる。
4. ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂取する。

★ 旬の食材を食べましょう ★



旬の食材を食べることでその時期の体が必要とする成分や嬉しい効果を持っている物がたくさんあります。

夏が旬なキュウリ・トマト・なす・スイカなどは、水分を多く含んでいるため、汗をかいて失われた水分の補給に役立ちます。

冬が旬な根菜類は体を温める作用があり、煮物や温かい料理で冷えた体をポカポカにしてくれます。

忙しい毎日でどうしても季節の変化に気付きに弱くなってしまいがちですので旬な食材を食べて季節を楽しむのはいかがでしょうか？

8/30～9/5 までの一週間は防災週間です

災害の備えはできていますか？

毎年、台風や集中豪雨により全国各地で大きな被害がもたらされていますが、一人一人が災害に備えることで、被害は最小限に抑えることができます。

災害は身近に起こりうるものとして、日ごろから各家庭において備えておきましょう。

ご家庭によって必要な物はさまざまですが、下記を参考に備蓄品を準備したり、避難所の場所や避難所までのルート等もご家族で話しあってみてはいかがでしょうか？

《非常時持ち出し品と備蓄品の準備》※避難所の備蓄には限りがあります。

用意する物の例として・・・

- 食料品類 飲料水、食品（アルファ化米・真空パックのお米・缶詰）レトルト食品
カップ麺、飴、チョコレート
- 衛生用品 **マスク、手指の消毒液、体温計、ウェットティッシュ、タオル、ペーパータオル、歯ブラシ**
ビニール袋、フリーザーバック、ハンドソープ、はんかち、割りばし、ストロー、ピンセット等
- 貴重品 印鑑、通帳、健康保険証、生命保険証書等
- 生活用品 洗面用具、懐中電灯、軍手、ロープ、スリッパ等
- 衣類 下着類、雨合羽、防寒着等
- 医薬品 救急セット、常備薬、持病薬、お薬手帳のコピー等
- その他 ビニールシート、カイロ、缶切り、ライター・マッチ、ラップ
ホイッスル（助けを呼びため）、眼鏡（老眼鏡）、
携帯用ラジオ、携帯充電器、予備の電池、カッター、
はさみ、現金（小銭多め）、防虫スプレー等
- 各家庭に必要な物
赤ちゃん用品（おむつ・おしりふき・ミルク・哺乳瓶など）
生理用品
コンタクトレンズの洗浄液



ここがポイント  **両手が使えるよう**、リュックサックに入れるとよいでしょう。
太字のものは感染症拡大防止のために必要です。

すでに準備している方は食品の消費期限のチェックをしてみてください。

期限切れが近いものはローリングストック（古いものを消費し新しいものを買い足す）をして備えておくと安心です。