



節分は過ぎましたが、まだまだ朝晩は冷え込みますね。訪問した時に、「今年は、もう雪は降らないのですか？」とよく聞かれます。去年おととしと雪が多かったので、そう感じるのでしょうか、寒河江の積雪は3年前くらいまではだいたいこのくらいです（笑）山には雪があり、市内には少ないという最高の年です。せっかく雪国に住んでいるのですから、ぜひ、スキーなどのウインタースポーツに挑戦してみてもいいのではないでしょうか。



インフルエンザに注意しましょう！



寒河江でもインフルエンザが猛威をふるっています。インフルエンザは感染力が強く、短期間に多くの人へ感染が拡大するため、日頃から感染予防をこころがけることが大切です。

Q, 風邪とインフルエンザの違いって？

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通してひくことがある	1月～2月に流行のピーク ただし、4月、5月まで散発的に流行する事も

Q, 流行しているインフルエンザの種類って？

- ①A型(H1N1)ソ連型 ②A型(H3N2)香港型 ③B型

Q, 予防法って？

★帰宅時・せきやくしゃみで口を押さえた後など、石けんを十分泡立てて、指先から手首まで丁寧な 手洗い をしましょう	★空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなるので 適度な湿度 が必要です
★咳・くしゃみなどの症状のある時や込み合った場所・乗り物など換気の不十分な場所にいる時は、 マスクを着用 しましょう	★十分な栄養・睡眠を心がけ 体調管理 に気を付ける
	★ 予防接種 (5ヶ月間効果が持続)

Q, インフルエンザにかかったと思ったら？

★ 無理をしない(休む) 熱が下がっても2日間は自宅で療養する	★咳が出る時は マスクをする
★ 早めに受診 処方された薬は最後まで飲みきる	★ぜん息など持病のある方、高齢者、乳幼児、妊婦さんなどが感染すると重症化する場合があるので 特に注意が必要



*****新春”山形方言かるた大会”でのこと*****

1月29日(水)午前10時から「ハートフルセンター 2階和室」にて、山形の方言でつくったおもしろい(おもしろい)かるた「山形方言かるた」取り大会を開催しました。最初に、読み札を見ながら解説CDを聞いてみました。意外にも共通している方言があることに気付き、くらすけられる(怒られる)たがてけろ(持ってちょうだい)など、若い人は使わない言葉ですが、お年寄



りは今でも使っているようです。しかし、ほとんどは、「何を言っているのかわからない」とのことでしたが、子供の頃を思い出し、たいへん盛り上がり白熱した戦いになりました。1位から3位の方には賞品を、全員に参加賞をプレゼントしました。その後は、お茶を飲みながらの楽しいひとときでした。大人になってからのかるた取りも、なかなか楽しいものですね。



第1回 チェリーナさがえ 市民フェスティバル

今年オープンした、屋内多目的運動場チェリーナさがえ(チェリークアパーク内)で、ロコモ(運動器の障害による要介護状態)予防体操や施設見学会が開催されます。お子様から年配の方まで、どなたでも参加OKです。参加賞もあり入場は無料ですが、申込みが必要です。

日 時 : 2月15日(土)

10:00~11:00 (受付9:30~9:50)

場 所 : チェリーナさがえ アリーナ

参加賞 : ★ゆ~チェリー入浴券 ★ボックスティッシュ5P

★子供さんには ポップコーン

申込み : 電話での申込みで先着順(200名)

チェリーナさがえ管理事務所 TEL0237-85-1800



「さがえほんまつり」

寒河江慈恩寺の歴史を題材にした“だいごろうと六地藏”の人形劇と、絵本の読み聞かせや楽しい遊びが盛りだくさんです。NHKで放送された「つくってあそぼ」でおなじみの、あの、わくわくさんこと久保田雅人氏がやってきます。いろんな工作を作ってくれますよ! 入場は無料です。



日 時 : 2月23日(日) ・10:00~12:00 ・13:30~15:30

場 所 : ハートフルセンター 2階 多目的ホール

問合せ : 寒河江市商工会青年部 TEL0237-86-1211

お知らせ

★次回の“冬の健康教室”は3月6日(木)10:00~12:007ローラSAGAEの4階402室です。

2月6日の教室に参加させていただいたところ、激しい動きやむずかしい動きは全くなく、どなたでも出来る動きに深い呼吸で、心身共にリラックスするというものでした。お気軽に参加ください。