



# こんにちは **わ** だより 第90号



今年もいよいよ残りあと1ヵ月余りになり、寒さも厳しさを増してきました。お風邪など引かれていませんか？これからクリスマスや年末の大掃除など忙しい時期になります。体調を崩すことのないように気を付けていきましょう。11月から発熱がある際の受診方法が変わりました。年末年始の急病時に備え、相談窓口をお知らせします。来年は皆様にとって笑顔になることが一つでも多い年になることを願っております。

## 発熱などの症状のある方の11月から受診の流れが変わります

インフルエンザが流行するこの時期、発熱等がある方は**受診する前に、必ず電話でご相談ください。**できるだけ**平日の日中**のご相談にご協力ください。

発熱や咳などの風邪症状で受診したい

かかりつけ医※がありますか？

※定期的に通院している医療機関 ※体調が悪い時に受診する医療機関

**ある方**

診療時間内にかかりつけ医に電話相談してください。  
症状や最近の行動などを伝え  
受診について相談

かかりつけ医を受診

対応可能な医療機関をご紹介します

**・ない方**

**・かかりつけ医が休診の時**

山形県受診相談センター  
(0120-88-0006)

フリーダイヤル24時間（無料）  
土・日・祝日含む

熱や咳などの症状が出たばかりの時は、検査をしても正確な結果が出ないことがありますので、**翌日の日中**にご相談ください。

ただし、呼吸困難（息苦しさ）や、動けないぐらいの強いだるさなどの症状があるときは、すみやかにご相談ください。

**必ず事前に電話をして医療機関の指示に従ってください。**

○酒田市休日診療所

☎0234-21-5225

○救急24時間受付・休日夜間診療所（日本海総合病院）

☎0234-26-2001



## 藤島イルミネーション

歴史的建造物「東田川文化記念館」が併設され、藤の花が咲きほこる公園として親しまれている藤崎歴史公園「Hisu花（ヒスカ）」で庄内一の規模を誇る美しい藤色のイルミネーションが開催中です。ぜひ行ってみてください♪（入場無料になります）

### 【開催期間】

2020年11月3日（火）～2021年1月11日（月）

### 【開催時間】

期間中、毎日16:30～21:30

### 【住所】

山形県鶴岡市藤島字山ノ前地内

### 【駐車場】

隣接の鶴岡市藤島庁舎の駐車場または東田川文化記念館の駐車場をご利用ください。

鶴岡市藤島庁舎：〒999-7696 山形県鶴岡市藤島字笹花25（約200台）

東田川文化記念館：〒999-7601 山形県鶴岡市藤島字山ノ前99（約50台）



# 冬至

(今年は21日)

1年の中で日の出から日没までの時間が最も短くなる日

冬の寒さも本番を迎える時期、風邪や体調不良になりやすいため

栄養のある食べ物を意識して摂るようにしましょう!!



## “寒い冬至の時期にこそ食べたい7種の「ん」がつく食べ物を紹介します”

新たな一年に「運」がつくよう願いながら「ん」のつくものを食べることで「運」が呼び込めると考えられていたようです。



### ◎なんきん (かぼちゃ)

体を温める効果があり、様々なビタミンも多く含むため、風邪予防に役立ちます。

### ◎にんじん



免疫力を高めたり、肌や粘膜などを健康に保つはたらきがある「カロテン」を多く含んでいます。

### ◎れんこん



風邪予防に効果的な「ビタミンC」を、レモンの約1.5倍含んでいます。

疲労回復、がん予防、老化防止にも効果があります。

### ◎ぎんなん



体を温めて免疫力を高めたり、咳止めなどの効果があるとされています。

カリウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄など、骨を作るのに欠かせないミネラルを沢山含んでいます。

※中毒症状が出る可能性があるため、食べ過ぎには注意しましょう。

### ◎かんでん



食物繊維が多く含まれており、冬に多い脳卒中の原因となる高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。

### ◎きんかん



古くから、咳や喉の痛みを抑えるために使われています。皮にはビタミンCを多く含むため、風邪をひきやすい冬におすすめです。

### ◎う(ん)どん



温かいものを食べることで体温が上がり、免疫力を高める効果が期待できます。

うどんは、良質なタンパク質や食物繊維も含む優れた栄養のある食べ物です。

## 訪問活動についてのお知らせです

山形県よりお預かりしております情報書類とお米(雪若丸)を順次お届けに皆様のご自宅を訪問しております。突然の訪問になるかと思いますがよろしくお願ひします。どんな些細なことでも構いません、皆様のお声をお聞かせください。

### ★お問い合わせ先★

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員:高橋◎・佐藤◎)

TEL: 0234-23-5765 FAX: 0234-24-6299

メール:konnichiwa@sakata-shakyou.or.jp

電話・窓口は平日8:30~17:15です。

## 〈年末年始のご案内〉

12/29(火)~R3.1/3(日)は、お休みとさせていただきます。

今年は、年始めからコロナウイルス感染予防で明け暮れて、1年が過ぎようとしております。皆様におかれましては、くれぐれもお体に気をつけて、良いお年をお迎えください。

