



# 八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《12月末日現在》

発行 八幡自治振興区

660名 (先月比 ±0)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 310名 (先月比 +2)

☒ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 350名 (先月比 ▲2)



## 厳しい寒さでも「元気」で乗り切りましょう

1月20日から、二十四節気の24番目「大寒」に入ります。一年で最も寒さが厳しく、季節の変わり目とも重なり、胃腸が虚弱になりやすく、回復にも時間がかかる時期だそうです。

インフルエンザも流行し、県内でも警報が発令されています。身体を冷やさないよう体調管理に努め、手洗いやマスクの着用など基本的な感染予防を心がけましょう。

### インフルエンザ 予防法



手洗い



うがい



飛沫感染を防ぐため  
マスクの着用



人ごみを  
さける



湿度を50%~60%に保つ



時々換気をする



### 大寒卵

大寒卵とは、大寒の初日（今年は1月20日）に生まれた卵のこと。

昔、鶏は冬前に餌をたくさん食べて栄養を蓄え、冬本番になると卵を生まずにじっとしていました。そのため大寒の頃に生まれた卵には栄養がぎゅっと凝縮され、他の時期の卵と比べて栄養価が高かったと言われています。そんな背景から大寒に生まれる卵は「大寒卵」と呼ばれ、縁起物として扱われるようになりました。

現代の卵は1年通して栄養価にバラつきが出ないように工夫されています。しかし、かつて卵の栄養が貴重だった頃の名残で、今でも大寒卵は縁起物として人気です。栄養豊富なため「健康運」や「無病息災」、また卵の黄身の黄色が特に濃くなることから「金運」の願いが込められています。

## 冬場のデイホームは脳ミソ鍛えて認知症予防

1月は部屋もなかなか暖まらないので、午前中は身体をあまり使わずにすむ脳トレを行います。今回は、家族で昔よくやった花札やはさみ将棋を習いました。

最初は花札から。講師の井上会長からルールや役の説明を受けやってみましたが、役を合わせた点計算がなかなか難しいようでした。

はさみ将棋は、相手の駒を縦か横に挟んで取る単純ルール。でも、相手の駒をどうやって取ってやろうかあれこれ考えるので、結構頭を使います。お互いの狙いが交錯する白熱した試合がつづき、気が付くとお昼を過ぎるほど熱中されていました。

昔の遊びも、いい脳トレになったようです。



## 消防団幹部の交代がありました



消防団は、火事や災害などの有事が発生した際、一早く駆けつけ対応してくれる私たちの心強い味方です。

このたび1月で、八幡の消防団（東城方面隊第2分団）幹部に異動があったようですので、皆さんにお知らせします。

見川 祐一 さん	(新) 東城方面隊本部・副方面隊長 (旧) 第2分団・分団長
酒井 清治 さん	(新) 第2分団・分団長 (旧) 第2分団・副分団長
林 佳津義 さん	(新) 第2分団・副分団長 (旧) 第2分団第1部・班長

地域住民の安全安心のため、引き続きよろしく申し上げます。

## 2月の主な予定をお知らせします

2日(日)	13:00	移動販売(森4組集会所)
6日(木)	13:30	からだゆらし
12日(水)	10:15	デイホーム(森)
〃	12:30	移動販売(振興センター)
13日(木)	10:00	移動販売(菅集会所)
14日(金)	13:30	女性大学
18日(火)	19:00	振興区役員会
21日(金)	13:30	成人講座
26日(水)	10:15	デイホーム(川鳥)
〃	10:30	移動販売(川鳥コミュニティ)

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

■ 開催日  
○ 理学療法士指導日

2月も「午後1時30分」

### 《 申告相談日 》

21日(金) … 森  
25日(火) … 川鳥・保田  
26日(水) … 田黒・菅・受原