

第3回 高富児童館将棋大会 高富王位戦

第3回 高富王位戦

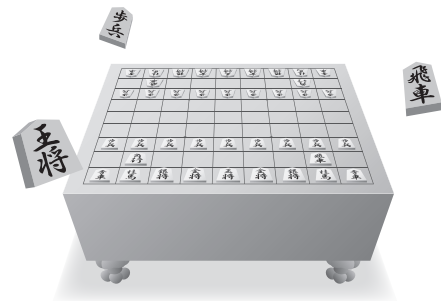
毎週木曜日に行っている将棋クラブも3年目となりました。ずっと続けている子や新しく入った子など、毎日にぎやかに活動しています。

そこで、今年も高富児童館将棋大会「高富王位戦」を開催します。

将棋クラブ登録者以外の参加者も大歓迎です。高富小学校の子どもたちが多い平日の将棋クラブですが、違う学校の子と対戦するのを楽しみにしています。

また、将棋クラブで子どもたちと一緒に将棋を楽しみたいという地域の人も募集しています。将棋を通して、地域の子もたちとふれあってみませんか。

- ▶日時 2月3日(土) 13時30分～15時
- ▶場所 高富児童館 2階集会室
- ▶対象 市内小学生(将棋クラブに登録しなくても参加できます)
- ▶定員 30人(定員になり次第締め切ります)
- ▶受付開始日 1月6日(土)



地域包括支援センターだより

〒南部地域包括支援センター TEL22-6886
〒北部地域包括支援センター TEL52-3340

冬は危険がいっぱい!?対策をして冬を乗り越えよう

寒くなると起こりやすい高齢者のトラブルと対策

低体温症

長時間寒い場所にいることで体温が低下し、最悪の場合呼吸停止や心停止により死に至ります

対策

- ・室温の管理や入浴で体を温め、血行をよくする
- ・適度に日光を浴びて自律神経を整える
- ・栄養のある食事を取り熱の産生量を上げる
- ・運動をして体を温める など

ヒートショック

寒い場所から暖かい場所へ移動すると急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります

対策

- ・部屋を暖めるだけでなく、脱衣場やトイレにもヒーターなどを設置して暖める
- ・入浴前の浴室の壁や床にお湯をかけ浴室全体を暖めるなど寒暖差をなくす

関節痛

関節痛から歩くことがつらくなり、動くことを控えてしまいます

対策

- ・無理のない範囲でウォーキングなどの軽い運動を日常的に行い、適度な運動で筋肉をほぐす

感染症

冬は空気が乾燥し、飛沫感染や空気感染が感染経路とされるインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスが空気中を飛散しやすくなります

対策

- ・手洗いやうがい、マスクを着用する
- ・バランスの良い食事や体を温める食事を取り免疫力を向上させる
- ・ウイルスが空気中を飛散しにくくするために常に湿度を50～60%に保つ など

冬の寒さ対策を今一度見直してみましよう

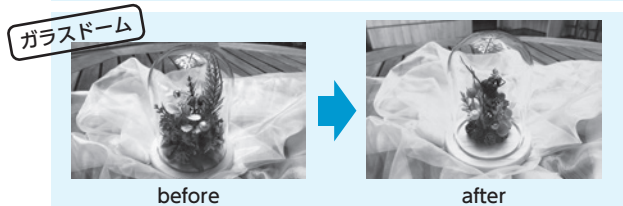
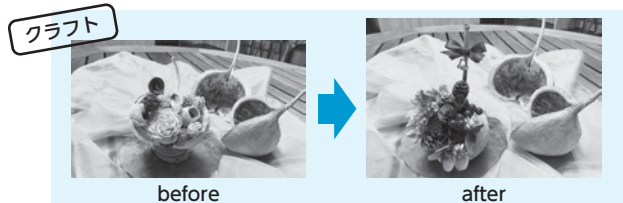
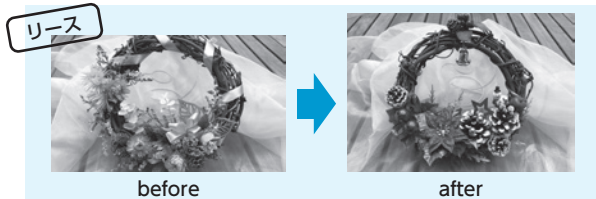
香る緑の風便り

新年に部屋飾りをイメージチェンジ

リメイク体験教室、始めました

お客さまの愛着ある大切なものをリメイクするお手伝いをします。玄関や部屋に飾ってあるリースやフラワーアレンジなどの装花やオーナメントが変色したり破損したりしてお困りではありませんか？また、部屋のイメージチェンジを考えている人にもおすすめです。

随時受付中 気軽に相談してください
※事前に予約すると案内がスムーズです。
リメイク体験料 1人 500円
※リメイク用の花材購入の場合、別途費用が発生します



四国山香りの森公園・香り会館と
グリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。

四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400



公式HPはこちら

【2月限定】コテージ宿泊者に カモ鍋を無料サービス!



今年も2月にコテージ宿泊のお客さま限定でカモ鍋を無料サービスします！13,000円相当のカモ鍋(5~6人前)が1組につき1鍋無料です。
※1、3月は、13,000円相当のカモ鍋が4,500円とお得です。なお、宿泊人数によるカモ鍋の具材の増減はできませんので、ご了承ください。

グリーンプラザみやま

TEL55-2615



Instagramは
こちら



公式HPは
こちら

- ▶ **サービス内容** カモ肉、白菜やキノコなどの野菜(地場産)、豆腐、専用スープ
- ▶ **予約方法** グリーンプラザみやま公式HPからオンライン予約のみ
- ▶ **予約期間** 利用日の90日前から7日前まで