



# やえやま 3月号

八重地区協議会だより

2022年No. 210

発行：八重地区コミュニティ協議会 入来町浦之名4494番地2 電話・FAX：0996-44-4001



八重地区コミュニティ協議会  
八重地区コミュニティ協議会  
八重地区コミュニティ協議会

会長 前 園 正 夫  
主事 上宇都 浩 之  
職員 中 島 知 子



## ひまわり茶房



準備万端・・・おおむら園さん 説明中です

1月19日(水)ひまわり茶房を開催しました。18名の参加者でおおむら園さんによるレクリエーション教室で体を動かし、笑い、昼食は手打ちそばのふるまいがあり、おいしくいただきました。コロナ禍ではありましたがしばし、忘れていたかのように・・・ご協力ありがとうございました。



そば打ち隊は慣れない手つきで張りましました

何のゲーム？



どんどん箱に入れて

食事の前に挨拶で



ちっちゃな話題

この足 だれのでしょう  
負けてるよ～

この大根様は赤仁田の  
折田マチ子さんの畑で採  
れた今年のこぼれ種から  
出来たものです。さて、お  
でん、煮つけ、漬物、全部  
できそうですね。



大地の恵みは偉大です

春・・・真近・・・もう少し・・・



山茶花



薔薇



椿



紅梅



水仙



紅梅



ピラカンサ



にゃんこショット

## 生活習慣を少し変えてみませんか

### 寝る前に白湯か常温の水を飲むと入眠がスムーズに

睡眠中は脱水症状を起こしやすく、それが眠りを浅くする原因に。寝る前にコップ1杯の白湯か常温の水を飲む習慣をつけましょう。脱水を防ぎ、血流が安定することで副交感神経が優位になり、睡眠の質がアップします。



### 「自然のゆらぎ」を感じるウォーキングで疲労回復

疲れたとき「リフレッシュに」とジムで激しく体を動かすのは、さらなる疲れにつながります。風や木漏れ日、川のせせらぎのような、不規則な「自然のゆらぎ」の中で軽く散歩しましょう。脳がリラックスモードになり、疲れが軽減されます。目から入る紫外線も自律神経を疲れさせるので、サングラス着用をおすすめします。



ほんの一例ですが・・・

### 足が冷えるなら靴下よりレッグウォーマー

冬場、足先が冷えて寝付けないからと靴下を履くと、足から熱が逃げないため、体の深部体温が下がらなくなり、かえって睡眠の質が悪くなります。冷え性の方はレッグウォーマーで足首だけ温めて。全身の血流がアップするため、冷えを解消しつつ足からの放熱もスムーズになります。

皆さん・・・注意

ある雑誌から抜粋しました。少しでも日常生活に参考になれば幸いです。

コロナが今現在、猛威をふるまい、私たちの生活を脅かしております。目に見えない菌とは言え、厄介なことです。ワクチンの案内が徐々に届き、予約など手続きをされていることでしょうか。ご不明な点等ありましたらコミセンにもお問い合わせください。今一度、手洗い、マスク着用、アルコール消毒など十分に行いましょう！

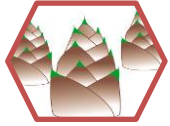
買い物バス



買い物バスは3月8日(火)、3月22日(火) コロナ、オミクロン感染予防の為、当面は市比野だけとなっております。参加者受付中！



今日は何が安いかな？



# 八重地区コミュニティ協議会3月のカレンダー



| 日   | 曜 | 行事（時間）                | 日  | 曜 | 行事（時間）                         |
|---|---|-----------------------|----|---|--------------------------------|
| 1   | 火 | 可燃ごみ                  | 16 | 水 |                                |
| 2   | 水 |                       | 17 | 木 |                                |
| 3   | 木 |                       | 18 | 金 | 資源ごみ 可燃ごみ                      |
| 4   | 金 | 資源ごみ 可燃ごみ             | 19 | 土 |                                |
| 5   | 土 |                       | 20 | 日 |                                |
| 6   | 日 |                       | 21 | 月 | 春分の日                           |
| 7   | 月 |                       | 22 | 火 | 青色防犯パトロール17:00<br>買物バス<br>可燃ごみ |
| 8   | 火 | 買物バス 可燃ごみ             | 23 | 水 |                                |
| 9   | 水 |                       | 24 | 木 |                                |
| 10  | 木 |                       | 25 | 金 | 可燃ごみ                           |
| 11  | 金 | 可燃ごみ                  | 26 | 土 |                                |
| 12  | 土 |                       | 27 | 日 | 赤仁田・神岡自治会定例会                   |
| 13  | 日 | 粗大ごみ(入来支所裏8:00~10:00) | 28 | 月 |                                |
| 14  | 月 | 不燃ごみ                  | 29 | 火 |                                |
| 15  | 火 | 可燃ごみ                  | 30 | 水 |                                |
| ※都合により変更する場合があります。<br>◎印は65歳以上元気度アップスタンプ対象事業です。カードを忘れずにお持ちください。 |   |                       | 31 | 木 |                                |