



冬の豆知識

●「冷たい」の語源

冬の寒さで爪が痛いと感じたことがあるかと思いますが、冷たいという言葉はそこから来ています。「爪痛い」→「つめいたい」→「つめたい」と変化しました。

●みぞれ・ひょう・あられの違い

- ・「みぞれ」は雪と雨が同時に降る現象のことで、降っているときに雪が解けかけた状態となっています。
- ・「あられ」は直径5mm以下の氷の粒が降ってくる現象のこと。
- ・「ひょう」は直径5mm以上の氷の粒のこと。大正6年に埼玉県熊谷市で降った直径約30cm・3.4kgのひょうが世界最大とされています。

まちづくり委員会2月の予定

- まちづくり委員会 定例役員会
 - ・日時：2月 6日（火）19：00～
- 自主防災組織リーダー研修会
 - ・日時：2月13日（火）18：30～
- 子ども育成関係者懇談会
 - ・日時：2月17日（土）18：30～
- まちづくり委員会 委員長会・三役会
 - ・日時：2月20日（火）18：30～
- まちづくり委員会 区長会
 - ・日時：2月27日（火）19：00～
- まちづくりR6年度事業・予算検討会
 - ・日程：2月26日（月）～3月1日（金）

その他 2月の予定

- 介護予防教室【ほほえみ会】：8日・22日
 - さわやか会 ポッチャ：16日
 - すくすく学級 手型足型をとろう：5日
 - 歴史文化セミナー：未定
 - いきいき教室：

2・3区	14日
5区	休み
6区	6日
7区	28日
8区	9日
- 体調確認をしてからお越しください。
防寒対策をお願いします



加山保健師よりご挨拶



この度、産休に入ることとなりました。川路地区の皆様、2年と10か月大変お世話になりました。

後任として、3月までは森本優美子保健師が来ます。（毎週火曜日・金曜日のみ出勤予定）どうぞよろしく願いいたします。

図書カードのご寄付をいただきました

昨年12月に、川路自治振興センターに匿名で「子どもの本に」と図書カードのご寄付を頂きました。心より感謝申し上げます。

子ども向けの本の購入に役立てていただくよう図書館にお渡しさせていただきました。



肩こり・腰痛予防の体操やります！

肩こり・腰痛のお悩みはありませんか？
肩こりや腰の痛みの多くは運動不足やストレスなどで筋肉が固くなることで起こると言われています。運動・体操をして予防しましょう！

- 日時：2月4日（日）10時～11時（9：45受付開始）
- 会場：川路公民館 大会議室
- 講師：小林 新一先生（健康運動指導士）
- 持ち物：運動のできる支度、飲み物
- 申し込み不要！どなたでも参加できます

保健師よりお知らせ

2月1日はフレイルの日です！

フレイル予防で健康長寿を目指しましょう！！
フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い筋肉や認知機能、社会とのつながりが低下した状態のことを言います。「健康」と「要介護」の中間の段階になります。多くの人がフレイルの段階を経て、要介護状態になると言われます。

フレイルのサイン（1つでも当てはまれば要注意！）

- 歩くのが遅くなった
- すぐに疲れる
- やる気がでない
- 筋肉が弱る
- 体重が減る

早めに気づいて、予防や治療を行えば健康な状態に戻ることができます。

運動・口腔・栄養・社会参加の4つの柱を見直してみましょう。

