

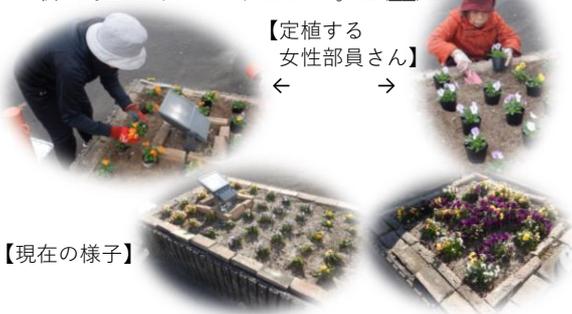


立田支店だより



支店花壇でビオラが元気に育っています！

昨年11月26日に立田女性部員さんの協力のもと植えたビオラが日々寒くなる中元気に育っています。定植後は雨が少なく北風も強かった為、枯れそうな時期もありましたが何とか元気に育っていますので、支店へご来店の際は見てやってください。m()m



【定植する女性部員さん】

← →

【現在の様子】

【冬休み書道教室】

令和6年12月24日に立田・佐屋・永和支店合同の冬休み書道教室を本店で開催し、22名の小中学生の皆さんに参加いただきました。当日に講師及び支店職員による優秀作品の投票を行い令和7年1月6日に立田支店において表彰式を開催しました。



← 【当日の様子】

↓

← 【表彰式】

【優秀賞の皆さんと記念撮影】

【2月を健康に過ごしましょう】

2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥により風邪、インフルエンザといった感染症にかかりやすくなります。何かとトラブルが起こりやすい2月です。そんな2月を健康に過ごしていただくためのお話です。

【1】急激な温度差は大敵です。寒い日は、ゆっくりお風呂につかって冷えや疲れを癒したいところですが、お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室で熱い湯船につかると、急激な体温変化が起き急激な血圧の上昇・下降により心臓や血管などに大きな負担がかかります。このような急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や様々な影響のことを『ヒートショック』と言い、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な疾患につながりやすく、場合によっては、死に至るケースもあります。

日本国内ではヒートショックで亡くなる方は、年間で1万人以上といわれ、交通事故で亡くなる方の約3倍も上回っています。特に高齢者は影響を受けやすく高血圧や動脈硬化、糖尿の傾向がある人も注意が必要です。

【2】ヒートショックを防ぐために

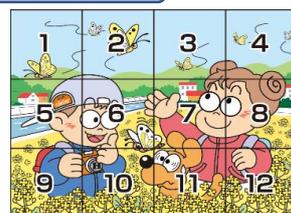
- ①脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖める。設置が難しい場合は、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーを出したりして、蒸気で浴室全体を暖めておくことも有効です。
- ②お風呂のお湯の温度を38~40℃くらいの低めに設定する。42~43℃の熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかるため負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。湯船から出るときは、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので要注意です。
- ③食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう。食後は消化器に血液が集中するため血圧が下がりがやすくなっています。入浴は食後1時間以上たってからにしましょう。入浴前後には水分の補給を忘れずに。
- ④家の寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう。特に朝起きてすぐのトイレは危険です。カーディガンやストールでしっかり防寒することが大切です。

◇◆独り言◇◆

2015年も1ヶ月が経ち、年末年始の疲れを引きずっていたり、体調を崩してスッキリしないままで毎日を過ごされていませんか。体が弱っているところへ2月の寒さや乾燥が加わると体調不良が悪化してしまったり、新たな健康トラブルの引き金にもなります。健康維持の基本は、食事・睡眠・適度な運動など毎日の生活習慣です。始まったばかりの2015年。“基本に忠実”が健康への1番の早道です。基本に戻って体調を整え、1日1日を大切に、健やかな1年を送りましょう。

【間違いない探し】

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右の枠内の数字で探しましょう。



イラスト：酒井栄子

解答は裏面です



「安心」して暮らせる「安全」な愛知に向けて

地域安全対策ニュース



愛知県警察本部
生活安全総務課

地域でできる闇バイト対策

～不審者(下見・受け子)を声掛けで撃退～



昨今、全国で発生する住宅強盗事件や高齢者を狙う特殊詐欺事件では、いずれも闇バイトに応募したと思われる者が実行犯をしている実態があります。

そんな不審者を「地域に入らせない、留まらせない」ために地域住民等による積極的な声掛けをしましょう。

↓↓こんな人を見かけたら挨拶を兼ねた声掛けを↓↓

格好が不自然な例

- 年齢と服装が合っていない(着なれないスーツ姿)
- スーツにスニーカー姿
- イヤホン、マスク、リュックを使用

行動が不自然な例

- 周囲の写真を撮っている
- 落ち着きなく周辺を見回している
- 車や公園のベンチから周囲を観察している

↓↓不審者対応の手順↓↓

不審者への
声掛け(※1)
(まずは挨拶)



警察への
通報



防犯環境
改善の実施
(※2)

違和感→即通報!

※1 相手の年齢、体格等から声掛けを躊躇する場合は声掛けすることなく、即通報してください。

※2 人の目の代わりとなる防犯カメラの設置、植栽の剪定による見通しの確保等

答え

- 4.....チョウが増えている
- 5.....帽子のつばが大きい
- 6.....男の子の口が開いている
- 10.....レンズにふたがある
- 11.....犬の尾の形が違う



食・農・くらしのそばに
JAあいち海部



過去の支店便りはJAあいち海部のホームページ