

民生委員から皆さまへ、メッセージをお届けします。

高山の雪化粧と山にね、日々 沈むと一気に気温が下がります。
日暮れ前に上着一枚はあて、うかりかぜに注意して下さいね。
寒くても、空気が乾燥するとインフルエンザが流行します。予防接種の
手にはおまけ、お心に受けて下さいね。予防接種でインフル対策、マスク、手洗い
でコロナ対策、お願いします。秋から冬へと季節は巡り、私達は今日も
無事に生きています。おへてに感謝、心算に あえいで！

みなさま お変わりございませんか。
壁に掛けたカレンダーも最後の一枚となり、今年も残りわずかですね。
新型コロナウイルス感染が拡大してきたこと・・・とても気になりますね。みなさまも十
分気をつけていらっしゃいますが、感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用
を含む咳エチケット」です。「密閉」「密集」「密接」・・・「ゼロ密」を目指しましょう！イ
ンフルエンザ流行もこれからです。個々にできる対策をしっかりとしましょう。
寒くなると室内にこもりがちになってしまいますが、暖かい日は、「ひなたぼっこ」もい
いですね。
訪問も思うように出来ませんが、気になること、心配なこと等ありましたら遠慮なく連
絡してくださいね。 体調に気をつけて、すこやかな新年をお迎えください。

皆さんお元気ですか？

何かこの頃1日・1日が短く感じられ、気づけばもう師走
1年って早いものですね、

コロナ・コロナで季節の移り変わりを忘れていました。

ちょっと寒いけど、外に出て大きく息を吸いながら手を
上げ、バンザイ！ とても幸せ気分になります

「日日是好日」

コロナ禍でも一生の中の大事な1日だから大切にしようね
又会いましょう

朝晩、めっきり冷え込んできました。
皆さん、体調はいかがですか？

加齢に伴い皮膚の天然保湿因子や皮脂の減少により角質層内の
水分量低下が起こりやすくなっています。特に低温、低湿度のこ
れからの季節は、顕著に表れます。お風呂に入って身体を洗う時
は、あかすりや化学繊維のボディータオルでゴシゴシ洗わずに、
綿のタオルや手に石鹸をつけて優しく洗いましょう。また熱すぎ
るお風呂は皮脂が失われやすいので、短時間にとどめましょう。
保湿剤は入浴後5分以内につけるのが効果的と言われています。
ひどくなる前から予防に努めて健やかに過ごして下さい。

気温の寒暖差が激しい季節になりました。

コロナ、コロナで、春も夏もいつの間にか過ぎていきました。

これから、コロナに加えて、インフルエンザの流行にも気をつけてほしいですね！
もう、いせに帰りますよ！

でも自分のために、マスク着用、手洗い、密にならないと意識して生活をして
行きましょう！

心配ごとがあれは、いつでも話をかけて下さいね！

長泉町の皆様ごきげんよう

立冬も過ぎ毎日の寒さが、身に染みて感じるようになりました。今年のカレンダーも
残り少なくなりましたね。体調管理には、十分な気配りをされていることと思います。
特に今年は、「新型コロナ」にあっては換気が大切とのこと。天気の良い日には、窓を
開け新鮮な空気を思いっきり吸いましょう。困りごとが発生しそうになりましたら、
気軽に民生児童委員にお声がけください。私達は相談の内容等は、関係者（行政等）
以外にはお話しできません。（秘守義務がある）是非、安心して下さい。
最後に前回のメッセージにありました川柳の中からです。

「金のいる息子（孫と置き換えても）の声だが電話切る」を胸にしまいこみ
詐欺を防ぎましょう！

皆さまお健やかに！

小鳥のさえずり、小川のせせらぎはいつもと変わりはありませんが
里山は稲刈りも終り、いつの間にか富士の峰も雪化粧し、そろそろ
寒い冬が近づいてきました。
コロナ、コロナで生活も変わりあれもダメこれもダメ残念ですが
見守ったり、見守られたり、一人が笑い、二人が笑い、皆んなで笑える
日がきっと来ます。
希望を捨てないで、一人ぼっちじゃないですよ。
困った時には何でも話して下さい。
元気がないによりです、くぐぐぐお体を大切にしてください。