



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 令和 元年 1 1 月号

朝と晩、日中の寒暖差がはげしくなっています。頭痛や胃痛、風邪をひきたいと、この時期、体調を崩してしまう方も少なくありません。朝晩や日中の寒暖差が5度以上になると、その気温の変化に対応して体温を調整しようとエネルギーを消耗します。そのために疲労が溜まりやすくなり、体調不良を起こしやすくなります。体調の管理に気をつけたいですね。

～夏から秋にかけては体を温めて 冷えを解消～

- ① 温かいお風呂につかって体の中を温める
- ② 内臓を冷やす食べ物を控え、温かい食べ物を食べる
- ③ 旬の食べ物で疲労回復一きのこ、カボチャ、鮭など
* 梨やブドウなどの果物は体を冷やしてしまうので、食べすぎないようにしましょう。



※【睡眠】【運動】【食事】の健康の基礎とされる項目を見直して体調を整えましょう。

悪徳商法、詐欺にご注意!!

国民生活センターより、10月からスタートした消費税の引き上げ、軽減税率の制度導入などに便乗した詐欺行為の情報がでています。詐欺グループはいろいろな手口でだましてやろうと考えています。金融機関や国の政府機関、警察、裁判所などの機関を名乗のり、言葉巧みに誘ってきます。そのような機関は消費税増税を理由に個人的に電話をかけてくることはありません。お金が戻ってくる」と言うこともないので絶対に信用しないようにしましょう。

知らない電話番号には出ない、かけなおしたりしないようにしてトラブルにならないようにすることが大切です。

【 近隣の詐欺情報 】

- ・「社会保険料の一部が戻ることになったので、通帳とキャッシュカードの番号を教えてください。」と電話がある。
- ・「雨どいを安く修理ができるので直しませんか？」と丁寧で優しい口調で修理をするように勧めてくる。断ると豹変し、脅し口調で修理を強要してくる。
- ・電話で「糖尿病が治る」「健康になる」など言葉たくみに健康食品の購入をすすめてくる。

～インフルエンザの予防接種の季節です～

インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろと言われています。ワクチン接種から抗体ができるまでには3週間～1か月ほどかかります。そろそろワクチン接種をお勧めします。

医療法人 社団若鮎 支援センターかがやき

作成・発行責任者＝小田原 恵子

URL <http://www.kitajima-hp.com>

Tel : 0889-26-1045

Fax : 0889-26-1071