

まざらいん!

臨時号

2020年11月25日(水)発行

発行: 特定非営利活動法人

全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)

編集: 石巻・蛇田のより処 まざらいん

拠点: 石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号(〒986-0861)

開所時間: 月～金 9:00～18:00

お問い合わせ TEL: 0225-24-9910

道路や歩道の凍結や転倒に注意しよう



気象庁による予測では、今年の冬は例年より気温が低くなるとみられています。そこで、道路が凍結した際の注意点についてまとめました。



1 大通りに面している細い道

2 タイル貼りとなっているお店の出入り

3 駐車場の出入り口

6 バスやタクシーなどの乗降場所

5 横断歩道の始まりと終わり

4 雪を解かすタイルの切れ目

歩き方のコツ

- 小さな歩幅で、そろそろと歩く
- 靴の裏全体を路面につけて歩く
- 地面に垂直に踏み出し体の重心をやや前にする
- 余裕をもってゆっくり動く
- 歩き始めと歩く速さを変えるときが要注意

凍結に関係なく、
意外と転倒しやすい
のは**縁石**です!

注意

注意!!





みなさん「温活」って知っていますか？



温活とは…温活とは、身体を温めることにより本来持っている免疫力を上げることです。女性特有の冷えを解消する意味でも話題になっています。

・しょうが 	熱をあたえると、ショウガオールという成分に変わります。ショウガオールには血流を高めて、体を芯から温めてくれる効果があります。	 生姜焼き  わかめと生姜の和え物  干ししょうが
・にんにく 	にんにくは血液循環をよくして、体を温める働きがあります。 また、アリシンという成分もあり、殺菌・抗菌作用は非常に強力で、12万倍に薄めた液でもコレラ菌やチフス菌、赤痢菌などに対する抗菌力があります。	 ガーリックトースト  揚げにんにく  餃子
・かぼちゃ 	かぼちゃを100g食べると1日に必要なビタミンEの量の半分が摂取できるほど、他の栄養素も含め、たくさんの栄養がバランス良く含まれています。 血流を改善させる効果も期待されており、特に冷え性な人には食べていただきたい食材。	 かぼちゃ天ぷら  かぼちゃ煮物  かぼちゃコロッケ
・かぶ 	かぶは身体を温める栄養素がある他に、食物繊維が豊富で腸内環境を良くする働きがあります。免疫力を上げる「βカロテン」という栄養素も入っています。	 かぶの漬物  かぶのシチュー  かぶの炊き合わせ
・鮭 	古来より、身体が温まる食材として食べられてきました。カルシウムなども豊富で、骨や皮膚にもいいです。 さらに、タンパク質やビタミンB群による疲労回復効果や、DHAやEPAによる血行促進効果で、全身に栄養が行き渡りやすくなり、免疫力の向上にもつながります。	 鮭とアボカドのマリネ  鮭のかす汁  鮭のソテー

脳トレで楽しみましょう



脳トレなぞなぞ

1：コロナが流行りましたが、それはさいきんのことですか？違いますか？

ヒント：呼び方で分かるかも！

2：触れることができないけど、破れるものはなんでしょう？

ヒント：これを破ると大変なことになることも。

3：鍋のめに雑炊にすると怒る、歴史上の人物は誰でしょう？

ヒント：鍋のめは雑炊以外に…。

4：よんでもよんでも、返事をくれないものってなんでしょう？

ヒント：身近にあるものです。

5：使っている人が使っていることを絶対分らないものってなんだ？

ヒント：1度しか使わないです！



宮城県クイズ



1：宮城県内には国宝が2つあります。松島の瑞巖寺と、もう1つはどこでしょう？

2：「宮城県県民栄誉賞」を2度受賞した有名人が1人います。その有名人とは？

3：「」の石巻弁の意味はなんでしょう？
「納屋の片付けしんたんだけっど、おやんずと2人でおどげでねえど思ったっけ、かどぐ夫婦来たがら、はがいったんだ」



この漢字はなんて読むでしょう？

1：【鱧】

2：【鮓】

3：【鰈】

4：【楚蟹】

5：【鱸】



答えは、まざらいんスタッフに聞いてね！

