

高齢者のための「夏の生活習慣チェック」

夏是一年の中で一番体調を崩しやすく、高齢者には厳しい季節です。コロナ終息が見えない中で、今夏も健康で過ごすために、もう一度、自分の生活習慣を見直してみませんか。

1. **毎日の生活** (1) 早寝早起で十分な睡眠を取っているか。
(2) 三食(朝昼晩)を決まった時間に摂っているか。
(3) 一日中、何もしないでテレビをみて、ゴロゴロしていないか。
(4) もったいないといって、クーラーをつけず我慢していないか。



* いつも前向きで明るい振る舞いは、まわりの人も明るくします。
また、本を読む、書く、料理や編み物、絵画など、趣味を活かすことも良いですよ。

2. **バランスの摂れた食事** (1) 食材に好き嫌いはないか。(偏食ではないか)
(2) 料理に多種類の食材を使用しているか。
(3) 簡単な食事で済ませていないか。



* 緑黄色野菜や海藻類、発酵食材、緑茶など、ビタミンやミネラル類を豊富に含み、免疫力を期待されるので、これらの食材を多い目に摂りましょう。

3. **毎日の軽い運動と水分補給** (1) ラジオ体操、散歩などを毎日続けているか。
(2) こまめに水やお茶を飲んでいるか。



* 運動不足は運動機能の低下のほか、食欲不振、免疫力低下など、体を崩す原因になるので、ラジオ体操や散歩など、こまめに水分を摂りながら軽い運動を続けましょう。

(広報委員会)

過去を生きる

急がされて、溜まった写真を整理した。



フィルムカメラの白黒写真から今はデジカメだが、若い頃は滅多に写真なんて撮らなかった。

整理したアルバムを開くと、子どもの頃は幼く、娘の頃は生娘に?。当時に戻ったようで、懐かしく、切なく、嬉しくて心が躍った。

親しい人の訃報を聞くと、悲しく寂しいが、「焦らずに過去の人たちと付き合っ生きて行こうかな」と今は思っています。

太田 知恵子



編集後記

長引くコロナ禍での楽しみのひとつに野菜作りがありますが、今年はもうひとつ増えました。

庭に植えた6年目の梅の木に大きな実がたくさんなり、梅シロップ・昆布漬にしました。食べるのが楽しみです。

(N)

裏面もご覧ください

☆お知らせ☆

- *広報委員会
7月9日(金)
10:00
- *住部会
7月16日(金)
13:30
- *自治会部会
7月18日(日)
10:00
- *文化部会
7月29日(木)
13:30

自分で学ぶ力を身につける、総合英語塾

寺子屋かめい

松阪市内五曲町 31-4

営業時間 14時~21時

定休日 日曜・月曜

Tel. 0598-21-0148



Terakoya Kamei

注文住宅 リフォーム 自由設計



ひとクラス上の住まい

クレバリーホーム

株式会社 タスク (クレバリーホーム 松阪店)

〒515-0072 松阪市内五曲町 29-2 (水曜日定休日)

TEL 0598-25-4556 HP <https://mie-creve.com>

ペットのフンは持ち帰って おしっこは水で流して

最近ペット等に関する問題点を耳にしました。

これからの熱い時季に入ってもペットを飼ってみえる方にとっては、朝夕の犬の散歩はかせません。

しかしながら、糞尿の後始末については、飼い主がキチンと後始末をするかどうかですが、場合によっては、責任を問われる事例が多々あります。例えば

- ① 糞尿の後始末をせずにその場を立ち去る。
- ② 糞は袋等に入れるが、それを植え込み等に隠し捨てる。
- ③ 最もひどいのは、糞を袋等に入れ溝や川(用水路)に投げ捨てる。

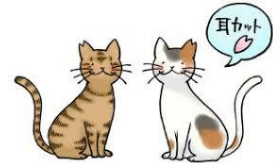


一方、猫に関する問題ですが、飼い主のいない猫(一般的に野良猫)に餌を与える行為です。野良猫が増えるばかりで、糞尿をまき散らすもとなります。

以上がこの地域で発生している現状です。

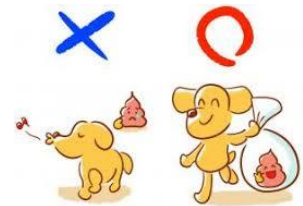
記事を目にして思い当たる人は、何卒自覚していただき慎んでください。

松阪市では、飼育限度を超えた犬及び猫の繁殖を制限し、捨て犬及び捨て猫の防止を図ることを目的で、犬猫去勢・避妊手術費用の一部を補助しています。



地域からの質問

- 頻繁に猫のフンが軒先にされていて困ります。
対処方法を教えてもらえませんか?
- 庭の植え込みに糞がされています、対処方法を教えてください。



このような声が届いています、いい方法があったらぜひ事務局まで連絡ください。
広報「幸まちづくり」で紹介させていただきます。

Tel 0598-23-9549

軽犯罪法1条27号には、「公共の利益に反してみだりにごみ、鳥獣の死体その他の汚物又は廃物を棄てた者」と規定されています。