

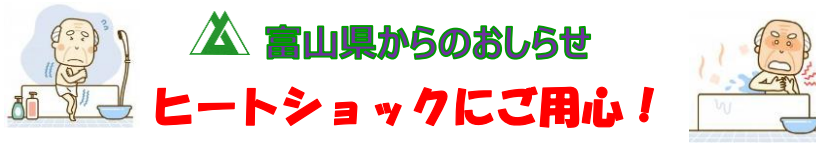


エクスプレス庄西

あけましておめでとうございます。本年もご愛読のほどよろしくお願いいたします。

発行元 庄西地域振興会
責任者 佐野 幸弘
事務局 82-8461

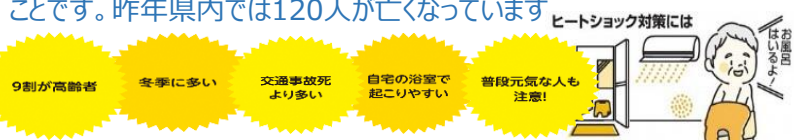
日	月	火	水	木	金	土
12/29 ⑥・六渡寺 ⑤・中伏木 ③・三ヶ新	30	31 	① 赤口 元日	2 先勝	3 友引	4 先負 9:30 庄川書道
⑤ 仏滅	6 大安 小寒 10:00 健康麻将 (A) 10:00 ピンポンクラブ 13:00 健康麻将 (B)	7 赤口 七草 10:00 脳トレサロン 13:30 カラオケ友の会 19:30 ピアノ教室	8 先勝 19:30 パソコン教室 19:30 ピアノ教室	9 友引 	10 先負 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 ストレッチヨガ	11 仏滅 9:30 庄川書道 13:30 紙バンド 14:00 コーラス
⑫ 大安 10:00 市成人式 左義長 15:00点火 休館日	⑬ 赤口 成人の日 休館	14 先勝 13:30 カラオケ友の会 19:30 ピアノ教室	15 友引 小正月 19:00 編物教室 19:30 パソコン教室 19:30 ピアノ教室	16 先負 資源ごみ 6:30 不燃物収集日(ピン)	17 仏滅 10:00 百歳体操 19:30 流行唄	18 大安 10:00 太極拳 10:00 新春児童かるた大会 15:00 俳句教室
⑮ 赤口 休館日	20 先勝 大寒 10:00 健康麻将 (A) 10:00 ピンポンクラブ 13:00 健康麻将 (B) 13:00 海陸安全講 13:00 ふれあいサロン(藤袴)	21 友引 10:00 ふれあいサロン(あんず) (脳トレサロンと共催) 13:30 カラオケ友の会 19:30 ピアノ教室	22 先負 19:30 パソコン教室 19:30 ピアノ教室	23 仏滅	24 大安 10:00 百歳体操 19:30 流行唄	25 先勝 10:00 太極拳 14:00 コーラス
⑳ 友引 12:00 鹿子浦長寿会新年会 14:00 中伏木自治会追悼法要	27 先負 10:00 健康麻将 (A) 10:00 ピンポンクラブ 13:00 健康麻将 (B)	28 仏滅 13:30 カラオケ友の会 19:30 ピアノ教室	29 大安 19:30 パソコン教室 19:30 ピアノ教室	30 赤口	31 先勝 10:00 百歳体操 19:30 流行唄 19:30 六渡寺自治会役員会	友引 2/1 19:30 六渡寺自治会班長会
㉑ 先負 2	3 仏滅 節分 10:00 健康麻将 (A) 10:00 ピンポンクラブ 13:00 健康麻将 (B)	4 大安 立春 10:00 脳トレサロン 13:30 カラオケ友の会 19:30 ピアノ教室	5 赤口 19:30 パソコン教室 19:30 ピアノ教室	6 先勝	7 友引 10:00 百歳体操 19:30 流行唄	8 先負



富山県からのおしらせ

ヒートショックにご用心！

これからの季節、入浴中の事故が起こる主な原因となるのがヒートショックです。これは、暖かい部屋から寒い部屋への移動による急激な温度変化で血圧が大きく変動することがきっかけで起こる健康被害のことです。昨年県内では120人が亡くなっています。



ヒートショックは入浴方法を見直すことで予防できます

- ① 食後すぐ・飲酒後・安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴を控える
- ② 湯温は41度以下、湯に浸かるのは10分まで
- ③ 脱衣所には暖房、浴槽のふたを開けておき、浴室全体にシャワーを
- ④ 入浴前後の水分補給で脱水症状を予防しよう
- ⑤ 入浴前は家族に声掛け、早期発見のためこまめに様子を見に行こう
- ⑥ 足、おなか、胸の順にかけ湯をしてからだを慣らしてから浸かりましょう
- ⑦ 立ちくらみを防ぐため、浴槽から上がる時はゆっくりと
- ⑧ 風呂蓋を半分のせていざというときを手をつけることを確保、滑らないよう手摺りなどにつかりましょう



天井で騒がしい音がする??? それ、ハクビシン(白鼻芯)かも！

先日、六渡寺地内でハクビシンが捕獲されました。下の写真が実際の映像ですが、地域内では今年すでに数匹が捕獲されています。夜間に鹿子浦橋を渡る様子が防犯カメラに写っており、六渡寺・中伏木間を行き来していることが想像されます。ハクビシンはその名の通り額から鼻にかけて一本の白線があり、尾は長く、夜行性の動物で沖縄を除く全国に生息しています。果物が好物で、野菜、穀物、昆虫、小動物などなんでも食べます。床下や屋根裏に巣をつくり、夜中に屋根裏を走り回ります。また屋根裏の住処に排泄するため糞尿の臭いが強く、天井にシミができてしまうこともあります。ノミやダニが寄生しているので住宅内のダニ、ノミの繁殖につながってしまいます。関節が非常に柔らかいので頭が入る隙間があれば簡単に通り抜けます。通気口や、床下、天井などに隙間があればすぐにふさぎましょう。お心当たりがあれば、コミュニティセンターまでご相談ください。駆除業者をご紹介します。



額から鼻にかけての白線と長い尾が特徴です

保育園に遊びに来て



- ★ 1月 8日 (水) AM10時～
『身体測定』
ひよこ組のお友だちと一緒に
身体測定をしましょう。
- ★ 1月 22日 (水) AM10時～
『鬼のお面作り』
ひよこ組のお友だちと一緒に節分の
鬼のお面作りをしましょう。



2月の予定

1日(土) (予備日8日)

『三味線トーク&ライブ』

詳しくは後日配布のチラシを
ご覧ください

※ 裏面に迷路と隠し絵を載せました。
是非チャレンジしてみてください！
答えはコミュニティセンターまで