

穴抜け文字

□の中に入る同じ文字を考えよう

問1

め□れ□

か□て□

さ□ばん□ん

ら□ふら□ん

問2

す□□

□□ひき

□る□っと

よ□ぎ□ち

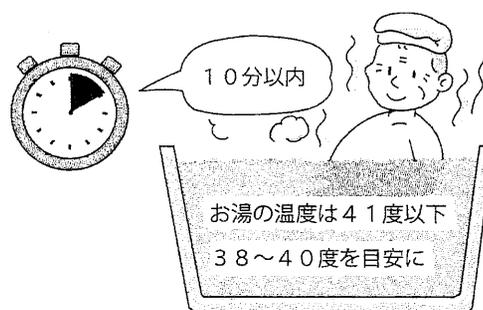
冬も元気に過ごそう!!

冬は低体温やヒートショックなど、さまざまな健康リスクが高まる季節です。高齢者にとっては、日常のなかでもあらゆる危険が出てきます。適度な運動をしたり、部屋ごとの温度差をなくしたりして、冬の健康リスク対策を心がけましょう。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起きます。11月から4月にかけての寒い季節は、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多く、入浴中の事故発生者の役9割が高齢者と言われています。しっかりと予防してじこを防ぎましょう！

★対策★

- ①入浴前と入浴後に水分補給
- ②食後1時間以上あけて入浴する
- ③お酒を飲むなら入浴後に
- ④脱衣所や浴室を暖かく
- ⑤浴槽からゆっくり出ましょう



雑学

☆知っているようで知らない

・ステンレスはもともと錆びている！？

(説明)

高温に強く、錆びないのがステンレスの特徴。ところが、ステンレスは錆びによって、あの光沢が作り出されているというのですから、頭が混乱してしまいます。

ステンレスの主原料は鉄ですが、鉄だけでは空気や水の中の酸素と反応として、酸化鉄である錆びを生じてしまいます。

そこで、常温で酸化されることのないクロムを混ぜることにしたのです。鉄にクロムを混ぜた合金をつくると、すぐに表面が酸化されますが、内部まで酸化しようとする働きをクロムが止めるので合金の表面を酸化膜が覆う形になります。この錆びの膜によって内部の鉄が保護されるため、独特の光沢が保たれ、腐食してしまうことがないのです。

参考文献:頭にやさしい雑学読本 竹内 均(編)

問題の解答は裏面の下にあります。

令和七年十月句座 すみれ句会

新築の家に双子や初紅葉

野上マチ子

栗ごはん丹波に劣らぬ地産かな

平田和子

秋天や笛の音に舞ふ夫婦獅子

平嶋幸子

万博の木の回廊や秋の空

原口孝子

数珠玉や遙か昔の童唄

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

みかんはねあまくておいしだいすきだ

二年 足立なゆ

たくさんの菊が咲いたよきれいだな

三年 数山心彩

とんぼはね田んぼにいっぱい楽しそう

四年 中園ひかり

栗ごはんほくほくしてておいしいな

五年 小長光祈心

どんぐりを拾いだしたら切りがない

五年 松尾美采

たくさんのコスモス風と遊んでる

中一 城谷きせき

秋の空夕焼けせまる雲の色

中三 新地 凜



当番医案内 ※変更の可能性がありますので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
11月16日(日)	桂川腎クリニック	桂川町瀬戸	26-8080
11月23日(祝)	庄田整形外科	飯塚市楽市	30-1520
11月24日(振替)	塚本クリニック	飯塚市平塚	72-4388
11月30日(日)	徳永眼科医院	飯塚市楽市	25-0011
12月 7日(日)	なかおクリニック	飯塚市堀池	21-5755

解答 問1「い」 問2「も」

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。