

芳田の里ふれあい館だより

2024年

2月号

みんなで作る



心豊かな

芳田の里

第540号

西脇市立芳田の里ふれあい館

〒677-0065 西脇市岡崎町 172-28 ☎(0795)27-0658

メールアドレス houta-fureai@city.nishiwaki.lg.jp

## 芳田地区ふれあい人権講演会

芳田の里ふれあい館では、芳田地区ふれあい人権講演会を開催します。  
みなさんのご参加をお待ちしております。

と き 令和6年2月26日(月)

午後7時～午後9時

ところ 芳田の里ふれあい館

内 容 芳田地区ふれあい人権講演会

講 師 シンガーソングライター・防災士

石田 裕之(いしだ ひろゆき)さん

ご案内



## ～使用済み天ぷら油を回収します！～

回収した天ぷら油は、バイオディーゼル燃料や石けんの原料等にリサイクルします。ごみの減量や資源の有効活用、地球温暖化の抑制につながります。

### 【回収できる廃食用油】

- ・オリーブオイル ・菜種油(キャノーラ油)
- ・紅花油 ・コーン油 ・ひまわり油
- ・サラダ油 ・大豆油 ・ごま油

### 【回収できない油】

- ・動物性の油、固形の油  
バター、ラード、ココナッツオイルなど
- ・食用以外の油  
機械油、灯油、エンジンオイルなど
- ・事業活動から出る廃食用油  
飲食業、食品加工業等の廃食用油



期 間 2月16日(金)～20日(火)

場 所 芳田の里ふれあい館

午前9時～午後5時

### 【持ち込み方法】

油こし器で揚げカスなどを取り除いた後、ペットボトルに入れてください。



# 感染症予防は 手洗い×睡眠・食事×運動



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど他の感染症も流行時期を迎えます。ウイルスを寄せつけないために、手洗いなどの基本的な感染症対策に加え、十分な睡眠やバランスの良い食事、体温を上げる適度な運動、そして笑顔を中心掛けることで免疫力を高めましょう。

## 【手洗い】

感染症予防の基本はこまめな手洗いです。

- 基本は流水とせっけんによる手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒

コロナウイルスは70%程度アルコールに弱い(市販の多くはこれに当たります)



## — 手洗いの「5つのタイミング」 —

### ①公共の場所から帰った後



### ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



### ③食事の前と後



### ④病気の人をケアした時



### ⑤外にあるものを触った後



## 【十分な睡眠とバランスの良い食事】

睡眠の時間が短くなったり、睡眠の質が低下したりすると免疫力が低下します。早寝早起きの習慣を身に付け、睡眠のリズムを整えましょう。

体の健康を守る免疫細胞は、腸内にあるといわれています。腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して、さまざまな食品をバランス良く取りましょう。

## 【適度な運動で体を温める】

体の健康を保つために、人混みを避けて散歩したり、自宅や職場などで適度な運動を行ったりすると、体温が上がり免疫力が高まります。

## 【笑顔】

笑うことでNK細胞が増え、免疫力が向上します。

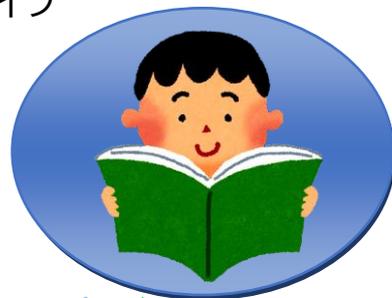
※NK細胞(ナチュラルキラー細胞):生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞



## 図書の本をローテーションしました！

今回は上野会館の本が入っています。ぜひ、この機会にご覧ください。

- |                            |         |                    |       |
|----------------------------|---------|--------------------|-------|
| ■首里の馬                      | ■破局     | ■推し、燃ゆ             | ■少年と犬 |
| ■心淋し川                      | ■ボッコちゃん | ■水を縫う              | ■謝罪力  |
| ■69 sixty nine             | ■海神の島   | ■これでおしまい           |       |
| ■身の回りから人権を考える80のヒント        |         | ■超ビジュアル！日本の歴史大事典   |       |
| ■ふしぎな木の実の料理法               |         | ■超ビジュアル！世界の歴史大事典   |       |
| ■麦本三歩の好きなもの第1集             |         | ■ありえないほどうるさいオルゴール店 |       |
| ■麦本三歩の好きなもの第2集             |         | ■ぞうのたまごのたまごやき      |       |
| ■ぼくは勉強ができない                |         | ■お探し物は図書室まで        |       |
| ■つまらない住宅地のすべての家            |         | ■妖怪一家の夏まつり         |       |
| ■釈迦の教えは「感謝」だった             |         | ■みんなを幸せにする話し方      |       |
| ■きのうのオレンジ                  |         | ■ワンダフル・ライフ         |       |
| ■コンガラガっちぬきあしさしあしすすめ！の本     |         |                    |       |
| ■コンガラガっちどしんどしんちょこちょこすすめ！の本 |         |                    |       |
| ■パパいや、めろん男が子育てしてみつけた       |         |                    |       |
| ■女らしくなく、男らしくなく、自分らしく生きる    |         |                    |       |
| ■人生を豊かにするスマホとの付き合い方        |         |                    |       |



## 【芳田駐在所だより】 ☆車上ねらいについて☆

### ❖車上ねらいに注意❖

車の窓ガラスを割るなどして、貴重品が盗まれる被害があります。次の防犯ポイントを参考に、被害に遭わないよう注意しましょう。

- ・ **短時間でも必ずカギかけ！**  
車から離れる時は、短時間でも必ずカギかけ
- ・ **車内に貴重品を置かない！**  
荷物は身に付け、車内には何も置かない
- ・ **盗難防止機材を活用！**  
警報装置等の盗難防止機器を活用
- ・ **防犯設備の整った駐車場に駐車！**  
防犯カメラ設置の駐車場等の利用



草刈りの短時間だからカギをしなくても大丈夫  
家の敷地内だからカギをしなくても大丈夫  
農作業の短時間だから大丈夫  
短時間だからカバンを車内に置いていこうなどと  
思わず、必ず防犯対策を実施しましょう。

2月の行事、講座予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 和装
4	5	6	7 生活相談	8 和紙ちぎり絵	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 料理 3B体操	14 生活相談 ヨガ	15	16	17 和装
18	19 すくすく広場	20 みんなで楽しく歌う教室	21 生活相談 絵手紙	22	23 天皇誕生日	24 
25	26 芳田地区 ふれあい 人権講演会	27 3B体操	28 生活相談 ヨガ	29		

《相談(人権・生活・教育など)》

芳田の里ふれあい館では、毎週水曜日に相談日を設けています。お気軽にご相談ください。

《図書》

人権、一般小説、趣味の本・絵本などの閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

※      は、芳田の里ふれあい館の休館日

編集後記

■「何なの？今年は！」皆さんもそう思われたのではないのでしょうか。新年早々の能登半島地震や羽田空港での航空機事故、北九州市小倉で発生した市場の大規模火災など、とてもショッキングな災害や事故が続きました。また、去年は、YMOの坂本龍一さんやアリスの谷村新司さん、もんたよしのりさん、「愛は勝つ」のKANさん、演歌では、八代亜紀さん、今年になってからは、冠(かんむり)二郎さんや小金沢昇司さんなど多くの歌手の方が旅立たれました。その時、その時代で元気をもらったあの曲、心にひびくあの歌声を生で聞くことは叶いませんが、こんな時だからこそ、不安や悲しみを吹っ飛ばすためにも、口ずさみ、鼻ずさんでみてはいかがでしょう。「どんなに困難でくじけそうでも信じることを決してやめないで...信じることさ必ず最後に愛は勝つ」■節分が近づくにつれスーパーやコンビニで「恵方巻きの予約」のチラシを目にするようになってきました。ところでこの「恵方巻き」の由来には諸説あり、古くは大正初期に大阪で節分の時期に新香巻きを恵方に向かって食べたとか。また、お寿司や海苔の組合が広めたとか。個人的には平成に入ってから耳にし、定着してきたように思います。起源や発祥はさておき恵方巻きが楽しみな季節。今月以降は、福やご縁を巻き込み、幸せや願いが叶う1年となるよう「東北東」に向かってカブリ。

ポイント手話

「何が必要？(ですか?)」

(必要) (荷)

※～しなければならぬ

例: 病院/行く/必要 → 病院に行かなくてはいけません

※指先は肩の下のところに付けておく

(不要)

「～する必要はない」

