

二一ルのお話し ABC



Good day Shichikashuku! I hope everyone is staying warm these days as it continues to get colder and colder! Everyday, I return home and sit in front of my heater to warm my numb feet, toes, and hands! Because it is so cold and dry outside, make sure you are using lotion everyday to prevent dry skin!

As the Christmas season draws near, thoughts of my friends and family back home start to cross my mind. In America, Christmas is spent with the ones you love most in your life. Unlike last year, I won't be returning home for the holidays. Since it will be my first Christmas alone, I am a little nervous and a little sad. However, since I can't share Christmas with my family this year, I want to share it with you here in Shichikashuku!

One of my favorite parts about Christmas is when people light up their homes in beautiful, colorful lights. I remember when I was younger, my family would all get in the car together, and we would drive around my town to see the many different kinds of light displays. The best place to see lights were always in the more expensive areas. The light displays on the big mansions were always spectacular. My neighborhood also has a tradition to light up the sidewalk with candles inside old milk cartons on Christmas Eve. Since every house does it, it is a beautiful sight to see! I will decorate my apartment this year with lights! Why don't you join me, and decorate your home too!



七ヶ宿のみなさん、こんにちは。ますます寒くなってきましたが、おかわりありませんか？毎日、私は帰宅してかじかんだ手や足をヒーターの前で温めています。なぜならとても寒いからです。また、乾燥しているので肌を守るためにハンドクリームを塗るのを忘れないでくださいね。

クリスマスのシーズンが近づいてきて、私は友達や家族のことを思い出しています。アメリカでは、あなたがもっとも愛している人とクリスマスの時間を過ごします。残念ながら、去年のクリスマスと違って、今年のクリスマスは初めて1人で過ごすクリスマスになるので、少しナーバスになったり、寂しくなったりするかもしれません。しかしながら、アメリカには帰れませんが、ここ七ヶ宿でみなさんと楽しいクリスマスの時間を過ごしたいです。

クリスマスの楽しみの1つに、ライトアップがあります。私が幼かった頃、家族みんなで車に乗り、町中のライトアップされた家を見てまわりました。大きなマンションなどが建っているエリアのライトアップはとても素晴らしかったです。近所の家では、クリスマスイヴに歩道をライトアップするという習慣がありました。その家もそういったことをするので、とても素晴らしい景色です。今年、自分のアパートをライトアップする予定です。一緒にライトアップしてみませんか、またみなさんもライトアップをしてみてください。



けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

お知らせ

●男子厨房に入ろう会
今年で5年目を迎える教室が、今年度も全6回コース×2会場で開催されます。自分の食事は自分で作れるよう、皆で楽しく学習しましょう！

《開会場》
12月13日（火） 保健センター

《湯原会場》

12月20日（火） 湯原ふれあい館

○時間 10時から13時30分まで

○会費 300円

○対象 65才以上の男性

○申込み 一週間前までに食改事務局（保健センター）へお申込みください。

●げんき塾（運動教室）

○開催日 12月16日（金）

○集合 保健センター（午後1時半）

○申込み 不要

○内容 ノルディックウォーキング

●健康相談

健康づくりに関すること（病気や食生活、運動など）の相談に保健師・栄養士が対応します。

○実施日 ①12月5日（月）

②12月16日（金）

○申込み 事前に予約が必要です。

メタボを予防しよう！

10月はメタボ予防強化月間として、2会場×2回のメタボ予防改善セミナーを開催しました。先生の講演や食生活の改善について学習しました。



私たち、冬に運動をはじめました！

11月から町内の希望者を募り、白石市の運動施設で教室を開催しています。ストレッチャートレーニング機器を使って運動し、体脂肪の減量や筋肉量のアップを目指しています。膝や腰に痛みのある方については、プールでの流水運動を取り入れています。（好評につき定員に達しましたので、今年度の申込みは締め切りとなりました。）



高齢者

「肺炎球菌ワクチン予防接種」助成のお知らせ

肺炎は、日本人の死因の第4位といわれ、高齢者を中心に年間8万人の方が亡くなっています。中でも、高齢者の肺炎の原因菌で最も多いのが肺炎球菌です。

町では、今年度も肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成します。

●対象者

65歳以上の町民（過去に接種したことのある方については、5年経過していれば接種できます。）

●接種期間

平成24年3月31日まで

●実施場所

白石刈田地区の医療機関

※その他の医療機関での接種は助成の対象となりませんのでご注意ください。

●接種料金

一人一回あたり8000円で、3000円を町で助成します。

●その他

希望される方は、直接、医療機関の窓口にお申し込みください。

なお、県内に住む70歳以上の方については、今年度に限り、日赤より全額助成されますので、この機会に接種されることをおすすめします。