



謹んで新春のお慶びを申し上げます

2023年は癸卯（みずのとう）の年で、「癸」と「卯」の組み合わせからこれまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になるといわれています。

〈癸の意味〉 「癸（みずのと）」は物事の終わりと始まりを意味します。

〈卯の意味〉 「卯（う）」は安全、温和。何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転する良い年になるといわれています。

寒い季節を乗り切る冷え性対策！

西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

冷え性を改善する生活習慣

【身体をあたためる食事の工夫】

栄養バランスのとれた食事を基本に、身体をあたためる食材を積極的にとりましょう。

寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など

例) たまねぎ・生姜・にんにく・小松菜・人参・ごぼう・味噌・チーズ・卵・肉・赤身の魚など

【自律神経を整える】

- ・十分な睡眠をとって心身を休ませましょう。
- ・歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れ、筋肉量のアップ。
- ・あったかアイテムを上手に取り入れると、何枚も着込む必要はありません。

★ 首や足首など、「首」がつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます。



受講者募集

旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに開催しています。
健康の維持・増進を目的とし、健康の駅スタッフが丁寧に指導します。

開催日時 **1月26日(木)**
午前10時～11時

講座内容 **らくらく体操** その他の体操

参加費 無料

持ち物 内ズック 飲み物

発酵食品は健康食

横手には発酵食品や発酵食がたくさんあります。発酵することで腸内環境を整え、免疫力が上がります。また、消化や吸収が良く、栄養価が上がる健康食です。

甘酒 納豆 清酒 いぶりがっこ

大根のなた漬け 茄子の花ずし

味噌漬け からし菜漬け 塩辛

ハタハタの飯ずし かどの米ぬか漬け

雑魚の酒蒸し きゅうりの冷やし汁

酒粕汁 きりたんぼ鍋 しょっつる鍋

ばっけ味噌 ひろっこの酢味噌和え

鯉の味噌たたき 納豆汁 芋の子汁

わらびたたき みずたたき



冬期の旭ふれあい館 駐車場

冬期の夜間・早朝は除雪作業のため
駐車禁止です。ご理解ください。

1月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	日	} ごみ収集は行いません
2	月	
3	火	
4	水	ペットボトル
5	木	プラスチック製容器包装類
6	金	燃やすごみ
7	土	
8	日	
9	月	飲食品用缶、古紙・衣類
10	火	燃やすごみ
11	水	
12	木	
13	金	燃やすごみ
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	燃やすごみ
18	水	燃やさないごみ
19	木	プラスチック製容器包装類
20	金	燃やすごみ
21	土	
22	日	
23	月	飲食品用缶、古紙・衣類
24	火	燃やすごみ
25	水	
26	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
27	金	燃やすごみ
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	燃やすごみ

除雪の要望は

横手地域課 建設係

☎ 32-2725

