



…おとなしく過ごしてありました。
来年は豆まきで鬼退治なるか…！？



そして、お豆ごはんと一緒に豆も食べましたね。
あつ、年の数だけ豆を用意できなくてすいません…
今年はシンプルな節分の豆と元気に過ごしていきま
す風邪にもコロナにも負けよう！

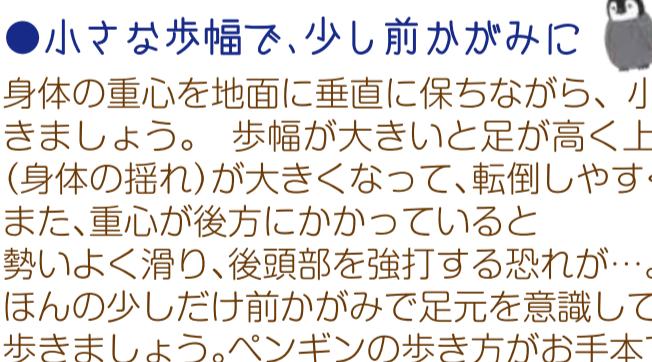


節分といえども、定着していますが、今年の節分は二月一日。なんと明治三十〇年以来百二十四年ぶりに二月一日なんですね。これは、地球が太陽の周りを一周する公転の周期と、暦のずれによって起きたことのようです。今年はコロナ、コロナのこのご時世では、鬼は外へ！福は内へ！

とにかく、福は内へ！
と声を出して豆を撒くことは出来ませんが、雰囲気だけでも節分行事を感じて頂きたく、東町の至る所に貼紙してみました。

大相撲優勝予想クイズ！

（^O^）
● 小さな歩幅で、少し前かがみに
身体の重心を地面に垂直に保ちながら、小さい歩幅で歩きましょう。歩幅が大きいと足が高く上がり重心移動（身体の揺れ）が大きくなっています。また、重心が後方にかかっていると勢いよく滑り、後頭部を強打する恐れがあります。ほんの少しだけ前かがみで足元を意識して歩きましょう。ペンギンの歩き方がお手本です。



● 靴の裏全体をつけて歩く

できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。道路の表面が氷状の「つるつる路面」では小さな歩幅で足の裏全体をつけて歩く「すり足」のような歩き方が有効です。ただし、つまずきの原因にもなるので、軽く足を浮かせましょう。「すり足」では歩きづらい路面では足裏を平らにして、足の裏全体を路面につけて、小さな歩幅でそろそろと歩きましょう。

● 急がず焦らずに余裕をもって

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいるときは忘れがちになります。冬季はほかの季節よりも移動に時間がかかるため、余裕をもって行動し、急がず焦らずに歩くことが必要です。また急いでなくても、携帯電話で話に夢中になっているときも要注意です。

冬道の歩き方

冬は歩行中の転倒事故が多発します。特に白老では路面が凍りやすく転倒しやすくなります。転倒は骨折などの事故につながりますので、歩く際には細心の注意が必要です。そこで、転倒リスクを軽減する冬道の歩き方をご紹介します。

昨年からお馴染みの、巨大ポスター。みんなからお褒めの言葉を頂き、感謝しております。テーマは同じく「水分補給」！今年もこのポスターが目に入ったら、水分補給を意識してみて下さいね。



冬もしっかり「水分補給」！

鼻やのどが乾燥していると細菌やウイルスが付着しやすくなります。そして、炎症を起こし、喉が痛い、鼻水が出る等の症状を引き起します。血行を促進し、喉を潤すために、こまめな水分補給が大切です。喉が渇いていなくても水分は奪われている可能性があります。冬でも1日に1.2ℓ程度の水分補給をしましょう。

コップ1杯程度の水を6～8回が目安です。寝ている間は水分補給ができないため、朝起きたら水分を取る習慣を付けましょう。飲みやすい温度に温めたり、お湯割りするのもオススメです。

