



今年も鬼が  
やってきてました！  
が、鬼もコロナが  
こわいのぞ…



…おとなしく過ごしておりました。  
来年は豆まきで鬼退治なるか…！？

職員集合で  
鬼のポーズ！  
さあ、これで  
大丈夫！今年も  
皆さんにたくさん  
福が来ます  
ように！！



節分といえは二月三日が  
定着していますが、今年の  
節分は二月二日。なんと明  
治三〇年以来百二十四年  
ぶりに二月二日なんです  
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  
こるそうです。今年はコロ  
ナ、コロナのご時世で  
「鬼は外〜！福は内〜！」  
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。  
そして、お昼ごはんと一緒に  
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  
日となりましたが、皆さん  
の無病息災の願いは届  
いているはずですよ。  
風邪にもコロナにも負け  
ず元気に過ごしていきま  
しょう！

## 大相撲優勝予想クイズ！

さあ、今年もやってきまし  
た！大相撲優勝力士予想ク  
イズ。一月場所もたくさん  
の方々に投票して頂きまし  
た。その中で、一番人気は先  
場所優勝の貴景勝。  
しかし、今回優勝したのは  
：大栄翔！そして、大栄翔  
優勝を予想した方はおら  
ず、誰も当てることが出来  
ませんでした。  
さあ、恒例となりました、管  
理者の畠山が推している力  
士。そうです高安です。今場  
所は九勝六敗と惜しくも優  
勝には届きませんでした  
が、次こそは必ず！きつと  
優勝してくれるはずですよ。  
次回も予想クイズを行いま  
すので、楽しみにして下さい  
ね。次は間違いなく、高  
安ですよ  
(^O^)



昨年からお馴染みの、巨大ポ  
スター。みなさんから褒め  
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  
識してみてくださいね。



## 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こします。  
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。喉が渴い  
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1.2  
ℓ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、お湯割りするのもお  
ススメです。

お酒は逆効果  
ですよ〜！



### ●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、転倒しやすくなります。  
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…。  
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、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  
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  
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紹介します。