

冬場の高血圧にご用心！

1年のうち、最も血圧が高くなるのは12月～1月。
寒くなると人間の体は体温を逃がさないように血管を収縮させるため、血圧が上がりやすくなるそうです。日頃から血圧が高めの方はもちろん、低めの方も血圧が上がりやすくなる状況になるべく避けて心臓に負担をかけすぎないように気を付けましょう♪



<血圧が上がりやすくなる状況>

- 暖かい場所から寒い場所へ移動する
- 暖かい布団から外へ出る
- 冷たい水に触る
- 裸足で冷たい床に触る

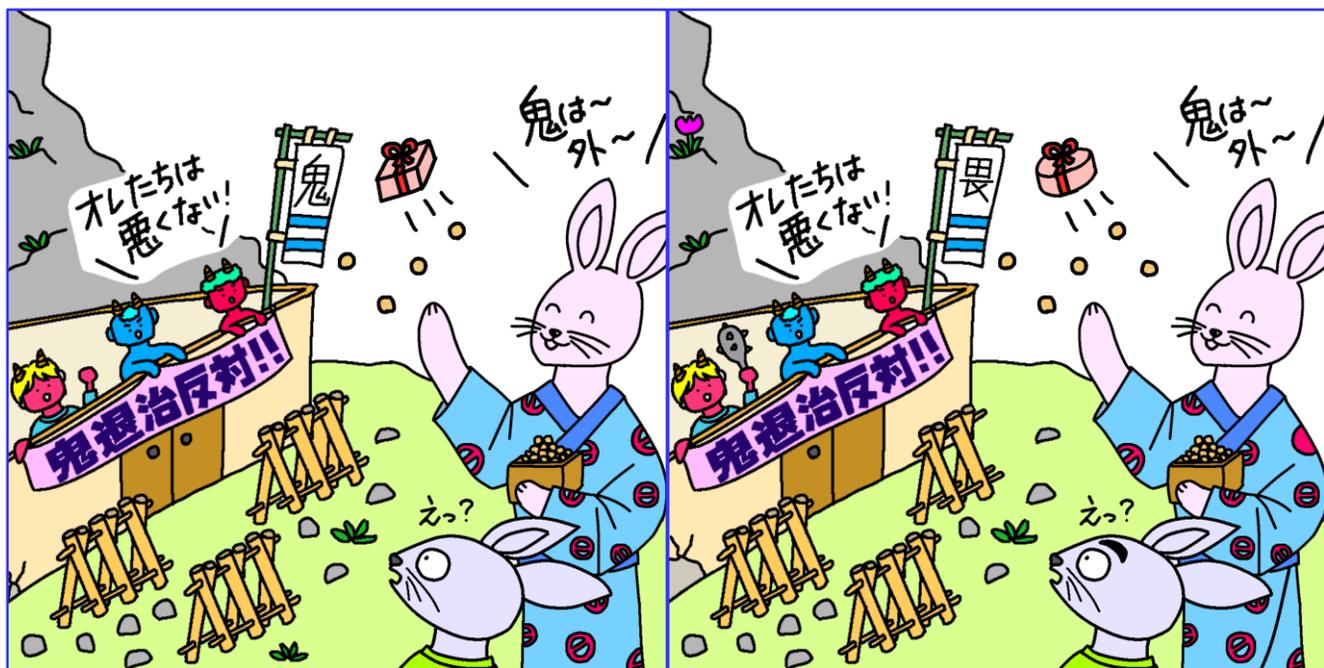


<対処法>

- 急に寒いところへ移動しない
- 布団の中で体を動かしてから外へ出る
- 水温を指先などで確かめてから触る
- 靴下やスリッパを使う

《間違い探し》

節分の豆まき。鬼たちがなにやら抗議活動をしていますよ。
今回はなんと左右で12か所間違いがあります。すべて見つけられるか挑戦してみましょう！



★漢字クイズ★ 今回も全4問！考えるだけで頭の体操になるそうですよ！

① 如月

② 八朔

③ 閏年

④ 菠薐草

《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。

A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---



①		②	③	④	
		⑤	A		⑥
⑦					
		⑧		⑨	B
⑩			⑪		
		⑫		C	

＜ヨコのカギ＞

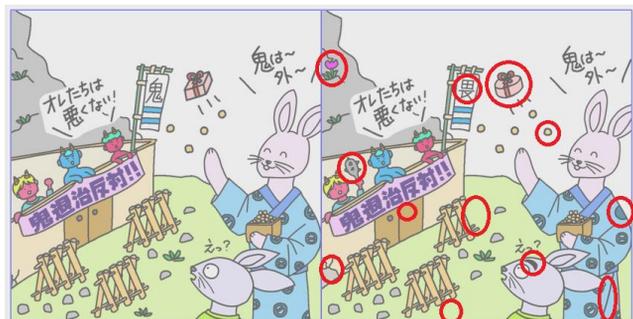
- ①裁縫を休み、折れたり曲がったりした針を豆腐やコンニャクなどに刺して行う行事。東日本では2月8日に行うところが多いそうです
- ⑤江戸時代に第11代将軍・徳川家斉に献上され、「御公儀の魚」とされたことから「公魚」と書くという説もある魚。芦ノ湖でも有名です
- ⑦我慢すればうまくいく？「〇〇の上にも三年」
- ⑨クフ王のピラミッドがあるエジプトの都市
- ⑩2月14日は〇〇〇〇〇〇デー。日本では女性から男性にチョコを贈る日とされています。最近では友チョコ、逆チョコなんて言葉もあるそうですよ
- ⑫ケアマネジャーが作成するのは「ケア〇〇〇」

＜タテのカギ＞

- ①立春を過ぎてから最初に吹く強い南風。2021年は2月4日に、2022年は3月4日に吹きました
- ②刃の付いた平たい鉄の板を取り付けた農具。漢字では「鋏」と書きます
- ③夜に吹く風。身に沁みます
- ④思うに任せない、つらい気持ち。「〇〇を晴らす」
- ⑥「おしん」の舞台となったことでも有名な山形県尾花沢市にある温泉郷。〇〇〇〇温泉。大正ロマンにあふれる街並みが人気です
- ⑧2023年の大河ドラマ「どうする家康」。主人公の徳川家康は晩年を〇〇〇城で過ごしました
- ⑨2023年は統一地方選挙。各地で知事や市町村長、地方議会の〇〇〇が選ばれます

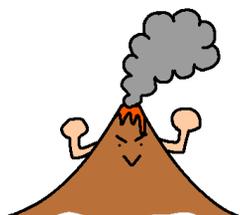


まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え

「カザン（火山）」



ハ	リ	ク	ヨ	ウ	
ル		ワ	カ	サ	ギ
イ	シ		ゼ		ン
チ		ス		ギ	ザ
バ	レ	ン	タ	イ	ン
ン		プ	ラ	ン	

漢字クイズの答え

- ①きさらぎ ②はっさく ③うるうどし
- ④ほうれんそう

あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成 ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子