

包括便りはななく

発行元
福島市飯坂南地域包括支援センター
(はなひらの施設内) 2025年度No.5

冬場の冷え対策

寒さが一段と厳しくなる時期となりました。
冷え対策して体調を整えていきましょう♪

冷え対策

① 血行を良くする食事を摂る

根菜類



発酵食品



ナッツ類



良質のタンパク質



② 下半身を動かすストレッチや運動

③ 手首、足首、首元を冷やさない

④ 十分な睡眠をとる

体も頭もイキイキ!



<足の運動>

姿勢を良くして、片足を上げ、
つま先を上にあげましょう。
10回×3セット

<二字熟語を完成させよう>

① 日 門 人 ※私たちのこと

② 日 寺 言 + ※毎日何度も見てますね

③ 立 木 子 見 ※にわとりとひよこの関係

左脚① 右脚② 頭Y ①: ひよこ

健康づくり応援教室

『かえるくらぶ』

2月26日(木) 13:30~14:30

場所: ふれあい館 内容: 福島市健康づくり推進課出前講座

3月26日(木) 13:30~14:30

場所: ふれあい館 内容: きくち接骨院出前講座

※当日の参加も可能です。

自転車の青切符制度導入開始!

令和8年4月1日から自転車の交通違反に
『交通反則制度』が導入されます。

『交通反則制度』とは?



比較的軽微な交通違反に対して反則金を納付すれば、
刑事罰が科せられない制度で、これまで自動車や原動機付自動車に適用されていたのですが・・・

自転車にも拡大されます。

!青切符により検挙される例と反則金!

- 信号無視
 - 一時不停止
 - 携帯電話使用等(保持)
 - 傘差し運転
 - 通行区分違反など 113種類
- *違反行為に応じて、原動機付自転車と同程度の3,000円から12,000円の反則金が課せられます。

注目!

酒気帯び運転や妨害運転などの悪質な違反行為についてこれまで通り、交通切符(赤切符)が交付され刑事罰の対象となります。

ルールを遵守し安全運転を心がけていきましょう。



健康相談会へ来ていただき

ありがとうございました!



飯坂店様にて

来年も11月頃に
実施予定ですので
また、よろしくお願ひします

骨密度の
測定はありがたいわ



お問い合わせ



はななく
542-8779

福島市飯坂南地域包括支援センターまで