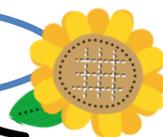


東日本大震災 被災者支援ボランティアセンターなごや

名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



お知らせ

平成 23 年 11 月 15 日 発行

今後も名古屋市内に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えしたく、「ニュース」を発行予定です。ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや
〒462-8558 名古屋市北区清水4-1 7-1
総合社会福祉会館5階 福祉のひろば
TEL 070-5029-9270 <http://www.shienvc-nagoya.jp>

特集 「名古屋での冬をあたたく快適に過ごす」

カラダをあたためよう。

まずは身に着けるものから。ヒート〇〇などの保温性下着はあたたかさをキープしてくれるアイテムです。また、手首、足首、首は血管が集まっているうえ、皮膚が薄いので寒さの影響を受けやすい場所です。ネックウォーマーなどであたためましょう。

頭寒足熱。寒くなったら、まず靴下を。



下半身や足を温めると体が芯からぽかぽかしてきます。血のめぐりがよくなり各細胞に酸素と栄養素が運ばれるため、体内が活性化され代謝がよくなります。

部屋の上にとまった暖かい空気をかき混ぜよう。

暖かい空気は比重が軽いので上のほうに、冷たい空気は下のほうにとまるのが特性。エアコンの送風口を下に向けたり、扇風機で部屋の空気をかき混ぜるのもおすすめです。

カラダをあたためる食事。



「食べる」という行為自体が体をあたためる効果があります。ゴボウやサツマイモ、ほうれん草などの根菜類やイモ類などは体をあたためる食材です。鶏肉や豚肉のお鍋なんていかがでしょうか？ネギや生姜、唐辛子などの薬味をとるとより効果的です。

お風呂上がりのポカポカを持続するコツ。

寒い季節にからだをしんからあたためるに欠かせないのがお風呂。入浴前は換気扇を止め、バスタブのふたを開けて浴室の温度をあげておきましょう。また洗髪中もお湯をはった洗面器に足先を入れながらおこなうこととポカポカが持続します。

寝るときは首まわりを温めると全身ホカホカ。



寝るときは首まわりを温めてください。首のあたりを温めるだけで全身のあたたかさが違ってきます。また、寝る前にホットミルクを飲むと、のどの粘膜がやさしく保護するビタミンAが豊富にふくまれていますので風邪予防にもなります。またリラックス効果もあります。

夜はやっぱり湯たんぽ。

優しいあたたかさが魅力的な湯たんぽ。布団の中を広範囲にわたって温めることができ、自然な温かさは、朝まで、ほんのりと持続します。

本センターにおいても、企業等からこたつ、ホットカーペット、電気ストーブなどの暖房器具の提供があれば、随時、皆様にご案内しています。お気軽にお問い合わせください。

★耳よりイベント情報 <11・12月>

裏面のとおりです。【お問い合わせ】会場までの行き方などはお気軽にセンターまでご連絡ください。



耳よりイベント情報 <11・12月>

すべて参加費無料

○寺子屋NIT!! 名工大の学生が勉強のお手伝いをします。

日 時:11月27日(日) ①13:30~15:00、②15:00~17:00

場 所:国立名古屋工業大学 23号館 講義室 (昭和区御器所町)

対 象:小・中・高校生 30名程度

※宿題や課題等をご持参ください。保護者同伴も可。

申込先:名古屋工業大学公認同好会 名工大ボランティア団体

担当:平野 090-9188-5892

○ふるさと交流会 in みどり

今年1年の思いをみんなでお話しませんか。みんなで作って食べて、ふるさとのことばで話しましょう!

日 時:12月11日(日) 11:00~14:00

場 所:徳重地区会館(ユメリア徳重施設内)

主 催:なごや防災ボラネット(担当 名古屋みどり災害ボランティアネットワーク)

申込先:名古屋みどり災害ボランティアネットワーク 代表 岡田090-8336-5709

○MAKE YOUR WISH!

アートに託した私たちの夢東北に届け!子どもから大人までだれにでも出来る、自由で手軽なワークショップを通じて、友達や家族など身近な人とのコミュニケーションを深めたり、日常のストレスを解消しませんか?

日 時:12月18日(日) 10:30~16:00

場 所:ウィルあいち

(東区上堅杉町1番地)

申込先:エンパワメント・ウィズ・ネットワーク 090-9261-6006

○松本道子バレエ団チャリティー公演「くるみ割り人形」

クリスマスといえば、くるみ割り人形!夢のひと時をともに分かち合いませんか?

10名様をご招待いたします。チケットご希望の方は本センターまでお申し込みください。

日にちはお選びいただけます。

日 時:12月20日(火)、21日(水) 両日17:30開場 18:00開演 20:30終演予定

場 所:中京大学文化市民会館プルニエホール

名古屋市中区金山1-5-1 地下鉄名城線金山駅下車すぐ

主 催:学生ボランティア BALLET FOR THE PEOPLE

代表佐藤静佳 HP <http://ameblo.jp/balletforthepeople/>

申込先:東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや 070-5029-9270



○名古屋青年合唱団春をよぶコンサート

合唱オペラや一緒に歌おうなど、歌を通じて少しでも元気になっていただければと、春をよぶコンサートにご招待いたします。

日 時:1月7日(土) ①開場13:30 開演14:00 ②開場17:30 開演18:00

場 所:名古屋守山区文化小劇場(駅前アクロス小幡3階)

主 催:名古屋青年合唱団

申込先:名古屋青年合唱団 052-361-8645

○OYMCAの「こども冬&春プログラム」

スキーや体操教室、わいわいワンディプログラムなどプログラムが多数あり♪

*詳しくは、11月1日号同封のチラシをご覧ください。

