



佐藤 杏奈さん
常磐小4年

『がんばったスナッグゴルフ』

「髪の毛一本一本を丁寧に描きました。ズボンや紅白帽子に影をつけるのが難しかったです」



八木 美咲さん
常磐小6年

『長谷寺で手の清め』

「葉っぱを細かく描くのが大変だったけど、長谷寺は茶色を使い分けて木造建てに見えるように工夫しました」



鈴木 悠斗さん
常磐小5年

『登る』

「“る”の最後の曲線が難しかったです。漢字とひらがなのバランスが取りづらかったけど良く書けました」



太田 日和里さん
常磐小3年

『力』

「1画目のハネを書くときの力加減が難しかったけど、2画目のはらいは上手に書けました」



多古中央病院から

冬は血管の病気が怖い

夏に比べて冬に多いのが脳梗塞、心筋梗塞といった血管が詰まったり破れたりする病気です。寒くなると体温を下げるように皮膚の血管が細くなり、血流を減らします。体全体で急に血液が減るわけではありませんが、皮膚の血管が細くなった分だけ、血圧が上がります。

汗をかきにくくなり、塩分が体にたまりやすくなります。寒さはストレスホルモンを発生させ、ストレスホルモンが血圧を上げ、ぐっすり眠ることができなくなります。その睡眠不足が、さらなる血圧上昇をもたらしやすくなります。このように冬は血圧が上がりがちで、個人差はありますが、血圧がおよそ10〜30mmHg上昇します。

対策としては、部屋を暖かく保ちましょう。電気ストーブは素早く部屋を暖めますし、エアコンで室温を保つこともできます。トイレと台所、浴室は室温が下がりがちで場所です。浴室にあらかじめお湯をまいておくことで室温を上げることができ、トイレと台所は小さな電気ストーブを置くことも検討してみましょう。

服もおしゃれだけでなく、その保温機能にも注目してみよう。多くのメーカーは冬を暖かく過ごせるための特殊な加工をした服や下着



【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。

認知症予防運動
防寒対策をしつかりして、散歩してみることをお勧めします。ウォーキングするときは、単に歩くだけでなく、腕をしっかりと振って、二人でしりとりしながらウォーキングするのも良いでしょう。体が温まった頃には頭もすっきり活性化しているはずです。

寝るときは暖かくすると、翌日の体調も良いよ

文／多古中央病院 内科 宇都宮隆法

76-2211



みんなのひろば

平山 舞瑛ちゃん
H27年12月21日生まれ
〔高根〕
「肉屋のじゃじゃ馬姫2才になりました！
ばあばの唐揚げ大好き♡」

佐藤 はじめ 肇ちゃん
H27年12月9日生まれ
〔芝〕
「車が大好き😊
お気に入りのはパトカー！
トミカも集め始めたよ！」

木川 あゆみ 歩美ちゃん
H24年12月12日生まれ
〔小島〕
「歌とダンス、おままごとが大好きな女の子です♡」

押田 まなみ 愛未ちゃん
H25年12月24日生まれ
〔高津原〕
「婦警さんに変身！
悪いことしてると
逮捕しちゃうぞ〜♡」

小菅 さゆり 咲百合ちゃん
H26年12月19日生まれ
〔多古台〕
「我が家のやんちゃ娘も
着物を着たらおしとやか
になりました😊」

齋藤 はるき 陽希ちゃん
H28年12月30日生まれ
〔島〕
「お兄ちゃん大好きな、
わんぱく坊主だよ！」

元気なチビッコ大募集！

このコーナーでは満5歳までのお子さんを大募集しています。おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。メールでも受付しています。

✉kouhou@town.tako.chiba.jp
(写真データの容量は200KB以上2MB以下)

◆宛先：〒289-2292 多古町役場
広報 たこ 行

◆2月生まれの締め切りは12月28日(木)です
◆3月生まれの締め切りは1月31日(水)です