



新年をむかえて

理事長 牧野 洋子

新年おめでとうございます。今年もまた一年、たすけあいあさひをよろしく
お願い致します。

さてさて、新しい年は、又新しく。今日も朝、帷子川の橋から上流に、餌を
ついで白鷺が見えました。多分若い鷺、だと思えます（勝手に思っている）。

秋頃、川の別の場所で、フェンスの川側の茂みに隠れるようにいるのを見ていたのです
が、自分の居場所が定まったのでしょうか。このごろ毎日ここで見られます。穏やかな川面
に白い姿が映って、なかなか良い眺め。初老のご夫婦が、「今日は絶対にカワセミを見るよ」
と威勢よく橋を渡って行きました（フムフム 私も見ましたよ！ この川で！）。この春に
は、野草希少種の群生が意外に近くにあるとの話で、それは何はさておき、見に行くこと
になっています。楽しみなことを少しづつ積み重ねながら、時は移ろって行きます。

今年も身体と上手に付き合って、健康に注意して過ごしていきましょう！

風邪・インフルエンザ予防に“水分”！

寒さが本格的になってきました。風邪やインフルエンザも流行しています。予防には水分が重
要です。

冬は空気が乾燥しやすく、皮膚や呼吸から知らず知らずのうちに身体の水分
が失われています。しかし冬は夏に比べて喉の渇きを感じにくくなるため、
水分をとらなくなりがちです。身体には、ウィルスや異物が鼻や口から入っ
てきても、それを排除しようとする働きがあるのですが、身体の水分が不足す
るとそれが弱まってしまいます。乾燥する冬こそ水分をこまめにとりましょう。

（心臓や腎臓などの病気で、水分量を制限されている方は医師の指示に従ってください。）



これは便利!! ハブラシ

口の中が清潔に保たれていれば、インフルエン
ザなどのウィルスの侵入を防ぐことができます。



Ci803 ハブラシ

ブラシの歯面に広くあた
るようにやや大きめのヘッ
ドです。

握る部分の中央はふくら
みがあり、握力の弱い
方でも握りやすくなってい
ます。

ワンタフト歯間ブラシ

歯茎に優しい先細毛。
握りやすいハンドル。

通常のハブラシでは磨きにくい
孤立歯やブリッジ、歯のない部分
のすき間や分岐部まで、しっかりと
磨くことができます。