

つくしセンターニュース

発行元
つくしセンター

〒943-0823

上越市高土町3-2-12

TEL 025-521-2860

FAX 025-521-2861

URL <http://www.tsukushi-center.com>

冷たい北西の風に「寒さに負けてなるものか！」とコートのボタンも上まで留めてしまいました。昨冬より降らないな～積もらないな～このままいってほしいな～と思っていましたが「ついに冬将軍のお出ましだあーっ」と思わざるを得ない凍てつく横風が吹きつけます。連日タテジマの天気図(西高東低の冬型の気圧配置)と東京の天気を尻目に雪かきを頑張り、汗をかいては、暑くなって上着を脱ぐ。まさに冬の寒さに打ち勝った瞬間です。

2013年も約1ヶ月が過ぎましたね。皆様の調子はいかがでしょう？いいスタートが切れましたか？冬の寒さも今月を乗り切れば先が見えます。皆様とまたあの高田公園であの太陽の下で日向ぼっこがしたいですね。「北風さんあなたには決して負けません。私たちには春の太陽が待っています。私のコートを脱がせてくれるのはあの太陽なのだから・・・。」

食いチャレ 讃岐うどん

つるつる、こしがあつて。



1月23日(水)讃岐うどんでは有名な「鶴越」さんへ食いチャレに行ってきました。参加者は総勢8名。本場香川の小麦粉で仕込んだ、こしのあるうどんが評判の名店です。すごく人気があり混むことが予想されたため、事前に予約をいれさせていただきスムーズに席につかせてもらうことができました。

そしてこの日は大安吉日ということもあり、おでん一品か野菜のてんぷらのサービスということで、とてもいい日に伺いました。

以下参加者からの感想です。

「おでんのサービスもあり、味も良く温かく心も丸くなった」
「鶴越が本町に移転すると聞いてビックリ。おいしかった」
「生姜がピリッと効いていて味が濃かったけどおいしかった」
「コシがありおいしかった。また食べたい」
「おいしかったし、サービスもあり、皆の日頃の行いが良かったんだと思う」

「旧大和の所に移転するので近くなりまたいつでも行ける」
感想の中でも聞かれましたが、今年の3月下旬に同店は本町3丁目のイレブンプラザ(旧大和)へ移転リニューアルする予定とのことです。

『おいしいものを食べる』って本当にいいですね。次はどこに行きましようか。次回食いチャレを乞うご期待ください。



歯科検診を行いました。

1月22日(火)センター地域交流室にて、歯科検診を行いました。新潟県歯科医師会のご協力をいただき、上越市内のハート歯科クリニックの三箇先生に診ていただきました。検診後の講評で、虫歯は全体的に多くないが歯周病に注意が必要とのことでした。歯周病は歯肉の腫れ、出血、グラグラする等の症状が出て、放っておくと歯周病菌が血管を通して全身をめぐる心臓病や脳血管障害を引き起こす怖いものです。予防には歯磨きで汚れを落とすのが一番。日常の歯磨きはもちろん、付いた歯石は自分では落とせないので定期的な歯科受診が必要とのことでした。



インフルエンザに注意

今年もインフルエンザが全国的に流行傾向にあります。予防接種を受けた方も多いかと思いますが、今一度皆様にご注意いただき、この時期を乗り切っていきましょう！

インフルエンザの症状は、のどの痛み・咳・鼻水等の風邪諸症状の他、38度以上の熱、頭痛・関節痛・筋肉痛等の全身症状が現れます。

もしこのような症状が現れた場合は、マスクをして早めに受診をしてください。

ならないための予防法は、手洗い、うがい、人ごみを避ける、湿度を保つ、十分な休養と栄養をとることです。日々の心がけで健康体を。

