

これから季節気をつけてくださいー!

寒さが日増しに厳しくなってきました。

“ヒートショック” って聞いたことありますか? 知っていますか?

“ヒートショック”は温度の急な変化が身体に与えるショックのことです。

温度差によって血圧が大きく変動して脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

一番、発症しやすいのは入浴中(危険)寒い脱衣室や浴室から熱い湯舟につかることでヒートショックが起こるのです。

①できれば、脱衣室に小さな暖房器具を置いて、お風呂に入る前に温めておいてください。

②お父さんがお風呂に入っているのにシャワーの音とか何もしない、いつもより出てくるのが遅いときには必ず声をかけるか、覗いてみてください。

③異変があったときには、迷わずに119番(救急車)を呼んでください。

*今回、70才以上の組合員には“119番!”を呼ぶときの注意点をかいたチラシを同封します。すぐに目に付くところに張り付けるなどして、いざという時にあわてないようにしましょう!

救急車を呼ぶときは、
指令員の案内に従ってくださいー!



くぼのおすすめ! ー当地美味しいもの(27)

今年雪が多いという話ですが...

あまり降ってほしくないなあ。むかし、むかし(私が小学生の頃)は冬になると毎日長靴に手袋、アノラック(知ってる? スキーウエアみたいなやつ)姿で雪道を学校へ通っていたもんです。きつと、その頃の長靴が今のように保温性とかもなかったんだと思うけど、足の指がしもやけになってパンパンに赤く腫れてかゆくてたまらなかつた。今となれば懐かしい思い出です。

冬になると楽しみなのは石川県では“カニ”。11月6日に解禁になりました。メスの“甲箱カニ”はオスのズワイ蟹と比べるとかなり小さいですが内子や外子がぎつしり詰まっております。蟹味噌も絶品です。

内子や外子のプチプチの食感も病みつきになります。11月6日、12月下旬の短い期間しか食べることができない石川県限定の冬の味覚。解禁になってから好天が続く捕獲量は多いみたい。

先日、ちよつと贅沢してスーパで買いました。

蒸しカニで食しました!

美味しかった。北陸に住んでいてこの幸せを感じた時間でしたね。私、生まれ幼少まで育ったのが能登の小さな港町だったので子供のころはカニが食卓に出ることが珍しいことではありませんでした。今となれば、なんて贅沢なこと。



【北陸ダンプ組合員数】

分会	先月 10/1時点	当月 11/1時点	増減
金沢	93	93	
加南	42	41	-1
高岡	15	15	
嶺北・福井	52	50	-2
岐阜	13	13	
事務局他	17	17	
合計	232	229	-3

タイヤ交換はすみましたか?

北陸での初雪は、例年11月末日から12月始末です。雪が降つてからではなく、早めに冬用タイヤへ交換しましょう。ただし、スタッドレスタイヤの柔らかいゴムと深い溝は、雨天走行時の排水性が悪いので、ハイドロプレッシング現象が起きやすくなつていきます。そのため、濡れた路面や雨天の走行には、スリップに注意が必要です。

