

黒松地域 お買い物情報

新型コロナウイルスとの戦いも、かれこれ一年。「もう少し待てば、みんなが集まれる楽しいイベント情報を掲載できる」なんて思いながら、発行日をスライド、スライド。後送りにしてきたのですが、あと1か月少して新年度を迎えるところまで来てしまいました。なかなか手強い相手ですが、みんなで力を合わせれば必ず退治できると信じて、もうひと踏ん張り頑張りましょう。

欲しいものを注文し、代わりに買い物してもらい、配達してもらうシステムです。毎週2回決められた曜日に、食料品や日用品など少量の注文でも可能です。商品温度管理が困難なもの以外、弁当や総菜など少量の注文でも対応してくれるのが嬉しいサービスです。詳細については、

みやぎ生協黒松店店舗運営部ふれあい便
(電話022-347-3825)

までお問い合わせください。
注意:ご利用には、みやぎ生協メンバーの加入手続きをし、「ふれあい便」の会員登録が必要です。

今回は、地域のみなさんに新鮮なお魚やお野菜を提供する「買物送迎サービス」をご案内します。お楽しみに。

コロナ感染防止対策に加えて、新年早々から寒波が到来するなど、「買い物に出かけるもの嫌っ！」なんて巣ごもりピープルに朗報です。
昨年まとめられた黒松市民センターの主催事業「地域の買い物難民を考える市民会議」の中間報告書に掲載された買い物代行サービスについてご案内いたします。
みなさん、「こーぷふれあい便」はご存じですか？

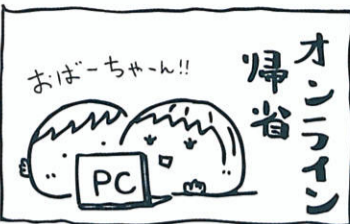
くろまつ新報

NO.002
【発行】
令和3年
3月1日

【発行・企画・編集】
特定非営利活動法人
元気いきいき
ファクトリー仙台泉



日曜日は オカサトニ



脳は八〇％は水分です。水を飲むと脳が活性化され認知症予防にも効果的とは驚きですね。高齢になるとどうしても物忘れが多くなります。私、認知症かしら・・・なんて不安になることもありますね。そこで今回は「脳と水の関係」についてお話しします。

水をたくさん飲むことは、私達の体だけではなく脳にもとても重要です。☆いつ飲んだら良いの？ 一日の生活の中で水が不足しがちな時間帯がある

「終活」豆知識

知って得する
「終活」豆知識

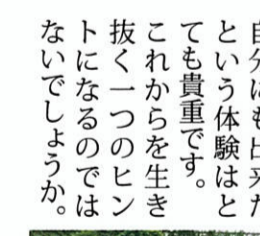


会話型安心見守りサービス
お話し仲間代表
終活カウンセラー
渡辺 紀子

《ご存じですか!》
水分補給は脳にも重要

適切な水分補給のタイミングとは
①就寝前と起床後 ②食事前 ③入浴前後 それぞれコップ一杯程度
☆一日どれくらい飲めばよいの？
一時間ごとにコップ一杯程度 一日2.5Lです。おススメは「水」です。コーヒ、紅茶、アルコールは水分補給にはなりません。

水の効果ってすごいですね。さあ、今日から生き生き脳で元気に過ごしていきましょう!



山形県寒河江市在住
山匠エコシステム
代表取締役
佐竹 浄心
(本名:佐竹和徳)

新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増えました。出かけられない分、普段の生活を見直すよい機会と前向きに捉えて毎日を送っています。私にはやり残しや中途半端な事がたくさんあります。解決するには時間がかかるものもあります。これまで何気なく生活してきたことがいかに幸せだったかを感じます。ただ考えているばかりではなく、気づいたら前向きに実践してみようと思えるようになりました。皆さんも日々の生活でいろんな気づきがあったのではないのでしょうか。

毎年お盆になると思うのがお墓の事。私の家のお墓は自宅から車で一時間位かかる山の中にあります。途中土砂崩れの恐れがある山道を歩く必要もあり、お墓参りはとても大変です。天気が悪くお墓参りに行けない年もありました。歳をとったらどうも行けるような場所ではありませぬ。この先、お墓を守っていくとなると安全な場所に移動したいと思いつながら、ご先祖様が生まれた場所から離れたくないとの話も聞いていました。なので、なかなかできない状況でした。具体的にどうするかは曖昧になっていきましたが、今回の新型コロナウイルスは家族でお墓参りをするいいきっかけになりました。

我が家のお墓には何十体ものご先祖様が土葬されていますが、重機も入り



山形県寒河江市在住
山匠エコシステム
代表取締役
佐竹 浄心
(本名:佐竹和徳)

編集部からのお願い
編集部では、読者の皆様からの情報提供をお待ちしております。地域の気になる情報やみんなに知って欲しい情報などがございましたら編集部までご連絡ください。(特非)元気いきいきファクトリー仙台泉
KGプロジェクト担当 河田まで
電話)080-3334-8013
メール)info@iki-iki.dot.jp

黒松元気プロジェクトからのお知らせ
黒松新型コロナウイルスの感染予防のため、当面の間、集会所イベントは中止いたします。
元気食堂やイベントの企画等は検討を進めております。また元気に集まれるよう、手洗い・うがいなど、健康には十分気をつけてお過ごしください。

宮城県住宅供給公社からのお知らせ
黒松住宅入居者募集中
○保証人・保証会社不要! ○礼金なし! ○駐車場2区画以上可 ○エアコン・ウォシュレット付(一部住戸を除く) ○子育て世帯(小学生以下)割引あり!
ご入居者様紹介キャンペーン実施中
公社住宅に新たに入居される方をご紹介いただくと、ご入居者様・ご紹介者様双方に5,000円を進呈! ご紹介者様が緊急連絡人にもなられた場合、ご紹介者様にさらに10,000円を進呈いたします。本キャンペーンは令和3年3月末まで。
ぜひこの機会に、ご紹介・ご入居を検討ください。
公社住宅にお住まいの皆さまへ
○家賃等の口座振替の手続きがお済みでない方は、ぜひお手続きをお願いいたします。
○駐車場2区画以上のご契約が可能となりました。
ご希望の方はお問合せください。
【お問合せ】宮城県住宅供給公社 賃貸管理グループ TEL:022-261-6164
E-mail:chintai@miyagi-jk.or.jp HP:http://www.miyagi-jk.or.jp/

