

# 《耳より情報》

みみよりじょうほう  
し とく じょうほう  
(知って得する情報)

What's the Scoop? Little bits of information  
That'll brighten your day

~ Let's gather and discuss Preparation for Disaster ~  
A Meeting to exchange views on assistance to  
foreigners in times of calamities

さいがい いっしょ かんが  
~災害について一緒に考えよう!~  
さいがいじがいかくじんしえん かん いけんこうかんかい  
災害時外国人支援に関する意見交換会

- くきかいじょう ねん がつ にち か  
◆久喜会場◆2013年1月29日(火) 13:00~15:30  
くきそうごうぶんかいかい かん いっかい こういきぶんかてんじしつ  
久喜総合文化会館 サイエンスホール1階 広域文化展示室  
こうえん  
・「講演」と「パネルディスカッション」  
もうしこ さき  
・【申込み先】FAX.0480-22-3319 / E-mail: jichishinko@city.kuki.lg.jp  
かわぐちかいじょう ねん がつ にち ど  
◆川口会場◆2013年2月23日(土) 13:15~17:00  
しみん ほんかん かい  
・かわぐち市民パートナーズステーション(キュポ・ラ本館M4階)  
きゅうめいこうじゅう  
・「救命講習」と「パネルディスカッション」  
もうしこ さき  
・【申込み先】FAX.048-226-7718  
E-mail: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

\*この意見交換会は、全て日本語で行われます。日本語が堪能な  
外国人出身の皆さんは、ぜひ積極的に参加してください。

ねんど う か  
2013年度から、「HELP」が生まれ変わります!

2002年5月に第1号が発行されてから11年になる「HELP」  
は、次号66号が最終号となります。2013年度からは、カラー  
化などのリニューアルをして発行の予定です。引き続き活用して  
いただけますようお願いいたします。

きせつ けんこうたいさく  
<シリーズ> ~季節の健康対策~  
ふゆ かんそう ちゅうい  
(5)「冬の乾燥に注意!」

ふゆ くるき かんそう はんしよく のど いた  
冬になって空気が乾燥すると、ウイルスが繁殖しやすく、喉が痛くな  
たり、風邪などもひきやすくなります。そこで、部屋の湿度調節が重要に  
なるため、様々なタイプの加湿器が利用されていますが、「部屋に濡れた  
バスタオルなどを干しておく、洗面器にお湯を入れて置いておく」などの  
簡単な加湿方法も有効でしょう。また、「マスクをする」だけでも、喉の渴  
きがずいぶん抑えられます。こまめな「うがい」も大切です。

また、乾燥すると皮膚の表面の水分が発散しやすくなり、手足がかさ  
ついたり、体がかゆくなったりします。人体の約60%は水分ですが、そ  
の水分量が減ってくると、血液が濃くなるため、血圧が高くなり、脳梗塞  
などを起こす原因になります。唇や口の周りなどがかさかさしてきたら、  
体が乾いている印です。意識して水分を補給しましょう。特に、寝る前と  
起きたあと、入浴の前後などには、コップ1杯の水を飲む習慣をつけま  
しょう。健康だけでなく美容のためにも、適切な水分補給は重要です。な  
お、コーヒー、紅茶、緑茶、アルコールなどには利尿作用があるので、水  
分補給には適しません。基本は、十分な水を飲むことです。

◆ Kuki Schedule ◆ January 29, 2013 (Tues) 13:00 ~ 15:30

- Kuki General Culture Center, Science Hall 1st Floor  
Ko-iki Bunka Tenji Room
- 'Lecture' and 'Panel Discussion'
- Apply by Fax to: 0480-22-3319  
or send email to: jichishinko@city.kuki.lg.jp



◆ Kawaguchi Schedule ◆ February 23, 2013 (Sat.) 13:15~17:00

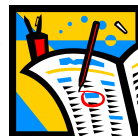
- Kawaguchi Citizen Partner Station  
(Cupo-la Main Bldg. M4th Floor)
- 'Life-saving Seminar' and 'Panel Discussion'
- Apply by Fax to: 048-226-7718  
or send email to: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp



\*This meeting will be done only in Japanese. We wish many foreign residents who are good speaker of Japanese to take part in this meeting as well as Japanese.

"HELP" will make a fresh start in 2013!

Since the first publication in May 2002, "HELP" is now on its 11th year and the next issue, No. 66, will be the final one. From the academic year of 2013, the renewed version is going to be published in full color. We hope you will continue to enjoy reading.



<Series> ~ Seasonal Preparation for Your Health ~  
(5) "Take care not to get too dry!"

As the air becomes very dry in winter, the common cold virus propagates itself easily, and we are prone to have sore throat and to catch cold. So it is important to adjust the humidity of the room and various types of humidifiers are being used. On the other hand, however, some simple ways of humidification will be also effective, such as hanging a wet bath towel or putting a basin filled with hot water in the room. Just wearing a "mask" can reduce considerably the dryness of the throat. It is important to gargle regularly as well.



Also, when the air gets dry, the moisture on the surface of the skin is more likely to evaporate, and then our hands and feet will become rough and the body may become itchy. About 60% of the human body is water, and if the amount of water decreases, the blood will become thick, and blood pressure goes up, which may cause cerebral infarction. If dryness occurs on the lips and around the mouth, it's a sign that the body is dry. Make it a rule to drink enough water occasionally and be sure to drink a glass of water before going to bed, after getting up, and before and after taking a bath. Not only for your health but also for your beauty, supplying a proper amount of water is really important. However, coffee, tea, green tea, alcohol etc. are not suitable for water supply due to their diuretic effect. Anyway drinking enough water is essential.



ざいだんほうじん さいたまけんこくさいこうりゅうきょうかい  
財団法人 埼玉県国際交流協会 (SIA)  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5  
浦和合同庁舎3階  
TEL.048-833-2992 FAX.048-833-3291

Saitama International Association (SIA)

3F Urawa Godo Chosha, 5-6-5 Kitaurawa,

Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama-ken 330-0074

E-mail: sia@sia1.jp URL: <http://www.sia1.jp>