



# 生活支援コーディネーター便り vol16



千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



寒風が身に染みる時期となりました。皆さまお健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

寒い時期には体が冷えて低体温症の状態になったり、温かい部屋との急激な温度差によるヒ

ートショックを起こしやすくなります。室温の調整や重ね着、また体を温める食べ物を摂る

などして、冷えを防ぐようにしてください。



## 1月20日（大寒）は シマエナガの日



「雪の妖精」の愛称で親しまれているシマエナガは北海道に広く生息する、全長 15 センチに満たない小さな鳥です。

1年で最も寒いとされる大寒の1月20日は「シマエナガの日」とされているそうです。今月はシマエナガについての特集です。

冬は防寒のために羽と羽の間に空気をためこみ、白くてふわふわ、まん丸の見た目になります。  
夏は別の鳥のようにスリムな姿になります。



雪の妖精



### ◆◆シマエナガの「シマ」◆◆

シマエナガは漢字で「島柄長」と書きますが、「シマ」は北海道を意味しています。  
北海道に生息していることを指します。



### ◆◆混群◆◆

シマエナガは、天敵から身を守るために、メジロやコガラなどの他の種類の鳥の群れに混ざることがあります。  
シマエナガはこうした他の種類の鳥たちの群れの先頭を飛ぶそうです。



◆◆独特の鳴き声◆◆

「チーチーチー」  
「ジュリッジュリッ」  
見た目通りとても可愛らしいです。



◆◆気性が荒い?◆◆

シマエナガは縄張り意識が強く、飛びながら体当たりすることもあるそうです。天敵から身を守るためにあまりじっとしておらず、落ち着きがないようにもみえます。



◆◆カラスの羽◆◆



シマエナガはカラスの羽根を巣の中に入れることがあります。カラスは他の鳥の天敵として恐れられているため、他の天敵が巣に近づくのを防ぐ効果があるとされています。



◆◆ペットとして飼えない◆◆



とてもかわいい見た目で人気があるシマエナガですが、野生動物保護のためペットとして飼育することは許可されていません。

ふるさとの花

今月は栃木県・長野県の花を紹介します。

これまで皆様に紹介してきた「ふるさとの花」ですが、次回で最終回となります。

栃木県 ヤオツツジ



ヤオツツジは直径 5 cm 程度の小さな花を咲かせるツツジ科の落葉低木です。4~5 月が見ごろで、品種によってさまざまな色の花をさかせます。特に日光や那須高原方面を中心に県央から県南の産地に広く分布しています。

長野県 りんどう



りんどうは敬老の日に祖父母に贈ることが多い花です。祖父母への尊敬の念を表し、また花言葉の「勝利」にむけて、病気等に打ち勝つという意味を込めて長寿を願うことが由来のようです。

高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指して、地域住民、関係団体と連携しながら、支えあい活動の推進を図ったり、ボランティア活動の支援や養成を行っています。今月も最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

