

平和町自治会だより

令和3年1月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.tc>でQRコードです。

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします

昨年は12月は長崎もコロナ感染者数が増加したので
12月中旬からは、自治会の公民館利用が中止になっています。
自治会も高齢者が多く、気をつけないといけません。
特に3密は気をつけ、マスク、消毒は基本です。

1、免疫力を高めましょう

免疫力は全身から作り出されるものです。免疫細胞のエネルギーを高め、
免疫力のアップを図りましょう！

免疫力を支える6大要素			
1、バランスの良い食事			
一汁三菜で、色どりが良いとバランスが整いやすい。			
2、適度な運動			
1日にストレッチやラジオ体操を10分、又は散歩を20分程度			
3、笑顔や前向きな気持ち			
面白いことがなくても笑顔を作ると脳が刺激される。			
4、清潔			
うがいはガラガラ、手洗いは指の間や手首までしっかり			
5、睡眠・休息			
冬布団への交換や毛布の追加、寝返りしやすい重さの調整を！			
6、保温・保湿			
冬場は適温：18～22℃ 湿度：55～65%で調整を！			

※包括支援センターの「やまびこ通信」を資料としています