

暑さきびしい今年の夏を、皆さん元気に乗り切られたことと思います。

お変わりありませんか。

新型コロナウイルスの影響でとても残念ですが、恒例の支部交流会も中止

することになりました。

街角、健康チェックは情勢を見ながら決めたいと思います。

秋のウォーキング(東讃ブロック主催)は実施します。!

日 時 10月31日(土) 10:00

場 所 公洲公園 第3駐車場集合



参加される方は、田中ゆきみ(TEL 25-8431)まで、10月25日までに御連絡ください。

まだまだ暑い日が続きそうですが、熱中症には充分気をつけましょう。

医療生協の熱中症予防は、8つの生活習慣です。

- 1、生活リズムを整え快適な睡眠をとる。
- 2、心身の過労を避け、十分な休養をとる。
- 3、禁煙に取り組む。
- 4、不適切な飲酒をしない。
- 5、適度の運動を定期的に続ける。
- 6、低塩分、低脂肪のバランスの良い食事をとる。
- 7、間食せず、朝食をとる規則正しい食生活。
- 8、1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする。



これらを参考に実行してみましよう。

まずは、「よく食べ、よく眠る」ですね!

元気でお会いできる日を楽しみにしています。