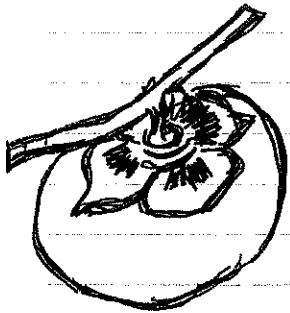


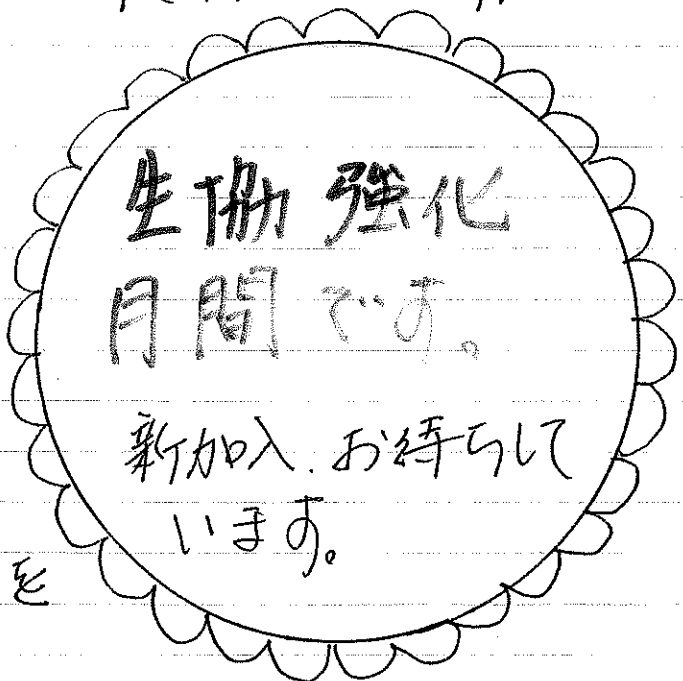
白山支部ニュース

2020.11月号



秋の気配が近づいて来ました。
本当に暑かった夏がやと終わりましたね。
今月に、収束しない新型コロナですが、
少しづつ現状を戻しつつあります。
沢山の集まりは、難しいですが、班会
なども再開して行きたいものです。

★ 組合員には、1月から
加入出来ます。
皆様のお孫さんとか
高校生の方がいますら、
ぜひ加入お願いします。



★ インフルエンザ予防接種を
受けて下さい。

新型コロナの影響で、今年度は沢山の人の予防接種が、
見込まれます。早めに受けておいて下さいね。

★ フレイルの進行を予防しよう。

- ・座っている時間をへらしましょう
- ・筋肉を維持しましょう
- ・自分の出来る所を散歩くらいの運動を心がけましょう
- ・しっかり食べて栄養をとり、バランスの良い食事と
- ・お口を清潔に保ちましょう
- ・孤独を防ぐ、近くにいる者同士や電話を利用した
交流を
- ・困った時の支え合いをしましょう。

