

# 山田支部ニュース



あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。



山田支部は現在、5名の委員で運営しています。

コロナの影響で活動が制限された1年でした。

10月の運営委員会・班会では、病院看護師による高血圧の話聞き、日常生活を改めて見直すきっかけが出来ました。

11月は、太田支部主催の野田池・レインボー周辺ウォークに支部より2名参加し、秋を楽しみました。



今年も楽しい山田支部を目指していきます。一緒に活動して下さる仲間を募っています。興味がある方一度のぞいてみてください。待ってます。



自己免疫力をUPさせるのに役立つこの冬オススメの食品を紹介し  
ます。身近にある食品を薄味でおいしく頂いてください。

れんこん、ジャガイモ、人参などの根菜

キノコ、海藻類

ほうれん草、春菊、ブロッコリー、長ねぎ、かぼちゃなどの冬野菜

キウイ、バナナ、イチゴ、柑橘類

味噌、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品

大豆製品、肉、魚などのたんぱく質も意識してください。

ちょこちょこ飲みする緑茶もおすすめ!



抵抗力を高め、コロナにかかりにくい、万が一かかっても早期回復で  
きる身体をつくりましょう!