

2021.

はやし支部 ニュース.5.6月号

発行/はやし支部運営委員会
東組合員センター-(087)812-5331

今年も、支部総会は、コロナの影響で
運営委員で行います。くわしくは別紙にて。

みなさんどうか命を守る行動を。

新型コロナウイルスによる感染症が
少しづつ香川でも広がって来ています。

自分と家族の命を守る。

日常の中で、3密にならないよう。

どうか、コロナに負けないで、
がんばって日々すごしましょう。

マスク、手洗い、ソーシャルディスタンス

手を清潔に保ちましょう。

健康を維持するための運動

外出を控えた生活による、
筋力や免疫力の低下を防ぐ。

人混みを避けて、一人や
限られた人数で散歩する。

毎日少しずつでも体を動かす。

家の中や庭などでできる運動
ラジオ体操など。

しっかり食事をとる。
口の中の清潔を保つ。

3食欠かさず"バランスよく"食べて、
規則正しい生活を心がける。

人とのつながりを保つ。

家族や友人と電話で話す。

家族や友人と手紙やメール、
SNS等を活用し交流する。

買い物や移動など困ったときに
助けを呼べる相手を考えておく。