



終わりの見えないう新型コロナの感染拡大が続き  
支部活動も中々来采なくなっています。  
そんな中でも、出資金増やし、組合員増やしは、  
なんとか目標達成に、くむけてがんばっています。

生協強化月間がはじまっています。  
組合員様の御協力、よろしくお願いいたします。

ワクチン接種を、又回終わってから、安心という理由では  
ありません。感染した時、重症にならない、いつ  
かいて感染するかわかりません。  
今まで通り、マスク着用、密集をさける、会食をへらす  
等を付することばかりですが、感染しない、させない  
ために充分、気を付けて生活して行くいいものです。



一人の時間が増えると、どうしても  
色々な事を考えてしまいがちです。  
誰かと話せる事は、本当に必要な  
事ですが、今は制限されていて  
どうしようもないです。  
脳を活性化させる5つの方法です、  
今の時間の中に役立てばいいのです。

- ① 食 - しっかり食べよう (魚、野菜中心の食事、腹八分目におさえ、よくかんで食べる)
- ② 動 - しっかり動こう (軽く汗ばむ程度の散歩、外出する時いつもとらがう道を通る)
- ③ 楽 - しっかり楽しもう (誰かと1日1回話をする、指先や頭を使って、趣味を持つ)
- ④ 知 - しっかり知的活動に (買い物の暗算、新聞のおもしろい記事を音読する)
- ⑤ 休 - しっかり休もう (午後3時までには30分程度、昼寝をする)