

寒暖差の激しい冬でしたが、皆様お元気で過ごされたでしょうか？
コロナ禍の中、外出を控えたりして家の中にとじこもっていませんか？
心身共に虚弱になってはいませんか。

毎日簡単な運動をして、足腰を強めましょう！

また、一人でふさぎ込まないように家族や友人と交流し合い、互いに支え合いましょう！

班会を休止している班もありますが、手洗い、マスクの着用などに気を付けて班会を開いているところも在ります。久しぶりに世間話が出来て良かった、などの声も聞かれました。



大腸がん検査を受けましょう

暖かい時期よりも寒い時期の方が、潜血反応がわかりやすいので、是非この時期に受けてみましょう。医療生協では、1人600円で自宅や班会で検査が受けられ、結果がその場でわかります。



検査試薬が必要な方は、田中ゆきみ (TEL 2 5 - 8 4 3 1) まで連絡して下さい。

万病の元である冷えを改善しましょう！

(1) 内臓を温める食事

人参やゴボウ、生姜のような陽性食品を食生活に取り入れましょう。

(2) 少しでも運動を続ける。

筋肉は体に熱を生み出すので、毎日少しでも運動するよう心がけましょう。

(3) シャワーではなく湯船につかる

全身の血流がよくなることで、内臓や筋肉への栄養が行き渡り、細胞の代謝も活発化します。

(4) 腹巻やカイロでおなかを温める。

内臓が近くにあるおなかは、季節を問わず温めることが大切です。

腹巻やカイロを使えば、冷えの予防・改善に役立ちます。

5月下旬に支部総会を開催したいと思っています。がコロナの感染状況により規模を縮小して支部役員のみで開催となる場合もあります。

ご理解ご協力をよろしくお願いします。

詳しくは次号でご案内します。

