

2月の予定

- | | | | |
|---|--------|--------|----------|
| ★ | 5日(水) | 陽だまりの会 | 10時～12時 |
| ★ | 12日(水) | 陽だまりの会 | 10時～12時 |
| ★ | 14日(金) | 移動図書 | 10時～11時半 |
| ★ | 18日(火) | 映画鑑賞 | 14時～16時 |
| ★ | 27日(木) | 陽だまりの会 | 10時～12時 |

* 予定の変更、追加等がありましたら後日連絡致します。



必見！風邪の予防対策

風邪やインフルエンザが猛威を振るう中、予防は大丈夫ですか？2014年1月8日の「NHKためしてガッテン」の中で“体の中から「風邪の撃退体質」に変える方法”を教えてくださいました。内容は以下の通りです。

= 風邪をひきやすい体質か、ひきにくい体質かを分ける鍵は**線毛細胞の元気さ**です。線毛細胞とは鼻や喉だけでなく、肺にいたる気管支の内側にびっしりと生えていてウイルスや細菌の侵入を防いでくれています。その線毛細胞を元気にしてくれるのが**水を飲むこと**だったのです。1日あたり2.5リットルの水分補給が理想で3度の食事で1リットルの水分をとれるので、1.5リットルの水を飲む必要があります。水以外に飲むのなら利尿作用の低いほうじ茶や麦茶がおすすめ。体全体の線毛を潤すことは線毛細胞を元気にすることができ「風邪の撃退体質」につながる、というわけです。=

手洗い・うがい・マスクの予防策もお忘れなく

寒い時期には笑い話でも

レストランでのこと。隣のテーブルにカップルが座っていてウェーターが料理を持ってきた。
「鈴木でございます。」とウェーターが言った。
カップルの男の方が「久保田でございます。」と言った。
女の方が「細谷でございます。」と言った。
ウェーターは、背中が小刻みに震えながら
「本日のおすすめは魚のスズキでございます。」と説明していた。どんとはれ。



談話室入口に雪かき用のスコップを置いてあります。どうぞご利用下さい。

寒い日が続きます。水道管の凍結には十分注意して下さい。

NO
ポイ捨て

自動販売機のゴミ箱に家庭の不燃ごみが投棄されていました。ルールを守って生活しましょう。

