

祇園支部ニュース

新型コロナウイルスが全国各地に
感染が拡大しています。気をつけて！

こまめな手洗・うがい

症状 → 発熱・せき・息苦しさなどの
呼吸器症状・筋肉痛や倦
怠感などです

動物からヒトに感染し、人から人に
感染するとは分かっています。

予防 → こまめな手洗・うがい・マスク
の着用（使い捨てはダメです）
すは風邪かなと思ったら早めの
治療を心がけましょう。

地区別総代会のお知らせ

日時 3月30日 12:00～

場所 ふらあい協同

ご参加下さい。

※新型コロナウイルスの影響で
各行事が中止となる
場合がございます。

3月の予定

5日(木) 楽歌生(カラオケ)(10:00～12:00)

17日(火) 支部委員会(10:00～12:00)
キミ子式の絵(13:00～)

25日(水) 組合員活動交流会(13:00～16:00)
虹の会館「ほっころ」

~~27日(金)~~ ふらあい会食(11:00～12:30)

3月は中止とさせていただきます。
ご了承下さい。

30日(月) 地域別総代会(13:00～)



健康はいい眠りから…… 腫脹12箇条

- 第1条 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

一度は
どん底まで
落ちて込んでみるのも
いいかも知れません
底にある何かかみえて
覚悟ができてくるものです。

ナヨット一言