

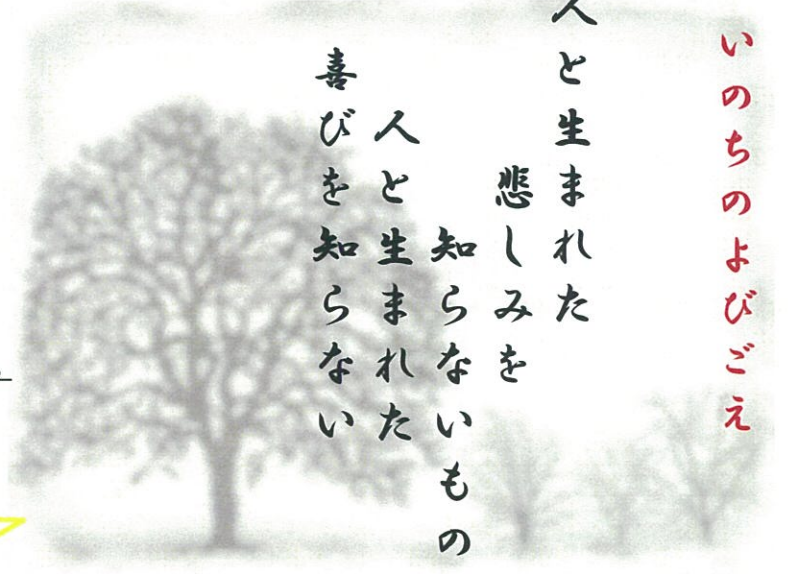
# 小鎚第7仮設だより

3月号

**注意**

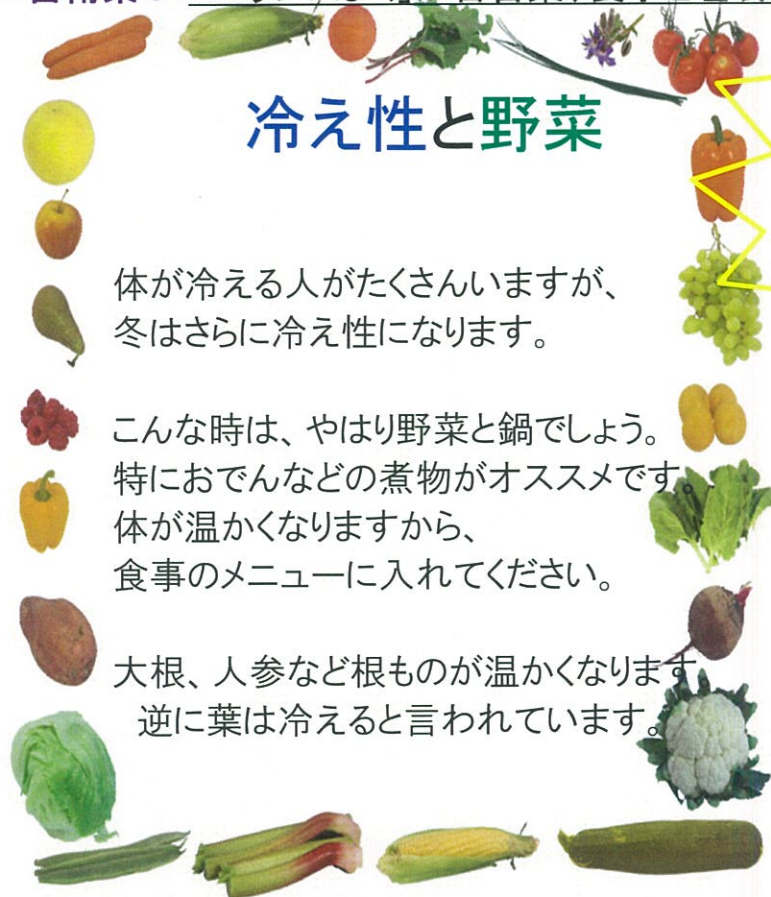
ワクチンなしで済ませる、インフルエンザ4つの予防法

- 自衛策1 ドアノブにも**要注意**!!うがいと手洗いで水際防
- 自衛策2 "安全圏"は2メートル先、人ごみは極力避ける!!
- 自衛策3 インフルエンザは乾燥好き!「暖房は加湿とセット」を習慣に。
- 自衛策4 「バランスよく」が合言葉、食事と睡眠。



いと生まれきた  
悲しみを  
喜びを知らな  
いと生まれきた  
悲しみを  
喜びを知らな  
いと生まれきた  
悲しみを  
喜びを知らな

## 冷え性と野菜



体が冷える人がたくさんいますが、冬はさらに冷え性になります。

こんな時は、やはり野菜と鍋でしょう。特におでんなどの煮物がオススメです。体が温かくなりますから、食事のメニューに入れてください。

大根、人参など根ものが温かくなります。逆に葉は冷えると言われてています。

4月広報の写真にぜひ写りたい!! と、いう人 大募集!!(笑)

→ ハンドクリームではなく、なんと、オリーブオイルでハンドマッサージしました。気持ちよかったです。

2月28日 CCMN香港ボランティアさんのイベント! ↓ハンドマッサージをしてもらいました。



日	月	火	水	木	金	土
3月 7日	主催:バプテスト お茶っこ・手もみ・合唱をします\(^o^)/				1	2
3月 15日	主催:カリタス 足湯・お茶っこ(住民さんもお昼を持参して一緒にお昼を食べませんか?)				1	
3	4	5	6	7	8	9
ひな祭り	太極拳準備体操 14:00~		楽しく体操 13:30~	お茶っこ(バプテスト) 10:00~ 太極拳準備体操 13:30~		
10	11	12	13	14	15	16
	太極拳準備体操 14:00~			太極拳準備体操 14:00~	足湯・お茶っこ 11:00~	
17	18	19	20	21	22	23
	太極拳準備体操 14:00~		春分の日	太極拳準備体操 14:00~	お茶っこ 13:30~	
24	25	26	27	28	29	30
	太極拳準備体操 14:00~			太極拳準備体操 14:00~		
31	春分の日 3月21日頃を春分の日と言い、「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。その日付は、祝日法の上では「春分日」としており、その前年の2月1日に国立天文台が作成する「歴象春分の日」という小冊子に基づいて閣議で決定され、官報で発表されます。					