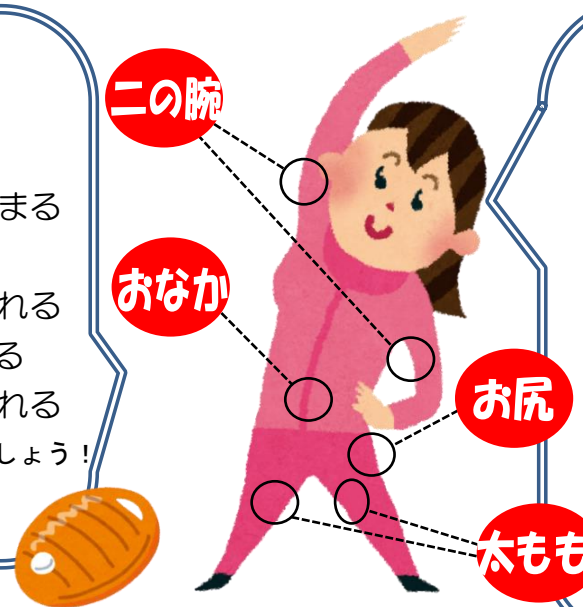


日	月	火	水	木	金	土	
				1 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	2 すくすくルーム 英会話教室 9年生学年末テスト 小学校全校スキー教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	3 ジュニアスポーツ	
4 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 はら内科クリニック(久世) 45-7885	5 すくすくルーム 配食	6 行政相談 小学校 1日体験入学 医療バス(野土路)	7 すくすくカフェ 7・8年生実カテスト 9年生県立特別入試 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	8 スマトレ教室 (午前・午後) 小学校入学説明会	9 すくすくルーム 英会話教室 小学校 全校スキー教室 (予備日) 医療バス(田浪) 配食	10 ジュニアスポーツ	
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	ビン類	燃えるごみ		
11 建国記念の日 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 河本医院(落合) 55-2121	12 振替休日 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 宮島医院(勝山) 44-2403	13 小学校 ボランティア 感謝の会 小学校部活動 下校ボランティア 医療バス(野土路)	14 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	15 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 真庭私の主張発表会	16 すくすくルーム 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 確定申告地区日程 午前：旭町、がいせん桜団地 午後：梨瀬	17 ジュニアスポーツ	
	プラ容器・製品	燃えるごみ		陶器類等・電池・廃食油	燃えるごみ		
18 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 杉江医院(落合) 52-3456	19 すくすくルーム 配食	20 すくすく広場 小学校部活動 下校ボランティア 医療バス(野土路)	21 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	22 スマトレ教室 (午前・午後) 中学校入学説明会 小学校参観日	23 天皇誕生日 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 まつうら医院(久世) 42-5686	24 ジュニアスポーツ	
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	金属類・小型家電	燃えるごみ		
25 ◆休日担当医◆ 前原医院(久世) 42-5267 近藤病院(勝山) 44-2671	26 すくすくルーム 配食	27 小学校部活動 下校ボランティア 医療バス(野土路)	28 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	29 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 国保税・固定資産税 後期高齢者保険料 介護保険料納期限	<div data-bbox="1381 1673 1816 1893" data-label="Text"> <p>効率よく体を 温めましょう☀</p> </div>		
	プラ容器・製品	燃えるごみ	ペットボトル				

◇体の外から温める◇

*体を温めるのは湯たんぽが効果的
まずはおなかを温める
→体全体が効率よく温まる
二の腕の内側を温める
→手先の冷えが改善される
太もも・お尻等の大きい筋肉を温める
→足先の冷えが改善される
湯たんぽを使うときは、やけどに注意しましょう!
*入浴のときは、湯船につかる



◇体の内から温める◇

*朝起きたら、まず体温より少し高い温度の白湯を飲む
*旬の野菜や果物を摂取する
唐辛子や生姜などの薬味類も◎
(ただし、生のままの野菜は体を冷やしてしまいます。火を通して摂取しましょう。)
*バランスの良い食事を心がけてビタミン・ミネラルを補う
*ストレッチをして体の巡りを良くする
*お酒は飲み過ぎず適量を
*タバコは控える