

日	月	火	水	木	金	土
					1 保育所・デイサービス 豆まき交流会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	2 すくすく土曜日 ジュニアスポーツ
3 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 さくもとクリニック(北房) 0866-52-4833 イケヤ医院(久世) 42-0122 北部持ち込み日	4 中学3年生期末テスト 配食 新聞・雑誌等	5 → 人権行政相談 ママカフェの日 医療バス(野土路) 燃えるごみ	6 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食 カン類	7 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 私の主張発表会	8 中学3年生 保育所交流会 医療バス(田浪) 配食 家庭学習がんばり週間 燃えるごみ	9 歯科休診日
10 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 片岡医院(湯原) 62-3400	11 建国記念の日 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 牧原医院(北房) 0866-52-2469 小中学校家庭学習がんばり週間 プラ容器・製品	12 小学校入学説明会 医療バス(野土路) 燃えるごみ	13 中学1・2年生 実力テスト 県立高校特別入試 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食 カン類	14 スマトレ教室 (午前・午後) → ビン類	15 栄養委員定例会(午前) 愛育委員定例会(午後) 小学校一日体験入学 鳳寿のつどい 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	16 ジュニアスポーツ
17 ◆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 北部持ち込み日	18 配食 確定申告地区日程 午前：鍛冶屋 午後：茅見	19 すくすく相談 医療バス(野土路) 燃えるごみ	20 司法書士無料相談 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食 カン類	21 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 陶器類・蛍光灯・電池	22 小学校参観日 中学校入学説明会 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	23 ジュニアスポーツ 森林セラピー 雪上大運動会 & 寒締め野菜掘り体験
24 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 廣恵医院(北房) 0866-52-5020 前原医院(久世) 42-5267	25 配食 確定申告地区日程 午前：旭町 午後：梨瀬 プラ容器・製品	26 中学3年生直前テスト ママカフェの日 医療バス(野土路) 燃えるごみ	27 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食 家庭学習がんばり週間 ペットボトル	28 国保税・固定資産税 ・後期高齢者保険料 ・介護保険料納期限 スマトレ教室 (午前・午後) 金属類・小型家電	効率よく体を 温めましょう☀	

## ◇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
- \*入浴のときは、湯船につかる

二の腕

おなか

お尻

太もも

## ◇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

