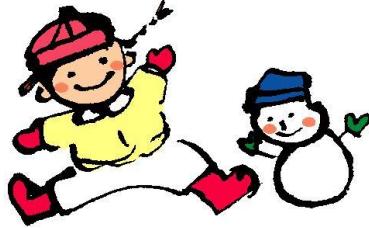


2019年

## 新庄村健康カレンダー

2月

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	5 人権行政相談 ママカフェの日 医療バス(野土路)	6 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	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	9 歯科休診日
						家庭学習かんはり週間 燃えるごみ
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	12 小学校入学説明会 医療バス(野土路)	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	14 スマトレ教室 (午前・午後)	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	16 ジュニアスポーツ
						小中学校家庭学習かんはり週間 燃えるごみ
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	19 すぐすぐ相談 医療バス(野土路)	20 司法書士無料相談 スマイルサロン 医療バス(大所) 配食	21 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	22 小学校参観日 中学校入学説明会 医療バス(田浪) 配食	23 ジュニアスポーツ 森林セラピー 雪上大運動会& 寒締め野菜堀り体験
						確定期日程
午前:鍛冶屋 午後:茅見	午前:大所 午後:田浪・二ツ橋	午前:滝の尻・大原 午後:田井	午前:田中 午後:幸町(東)	午前:幸町(西) 午後:西町・さくら住宅		
新報・雑誌等	燃えるごみ	カン類	陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ		
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	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)	27 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食	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)		効率よく体を 温めましょう!
						家庭学習かんはり週間
午前:旭町 午後:梨瀬	午前:中町・東町 午後:戸島(上)	午前:戸島(下) 午後:高下・中谷	午前:浦手 午後:上町・本町			確定期日程
新報・雑誌等	燃えるごみ	ペットボトル	金属類・小型家電			

## ◇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



## ◇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

