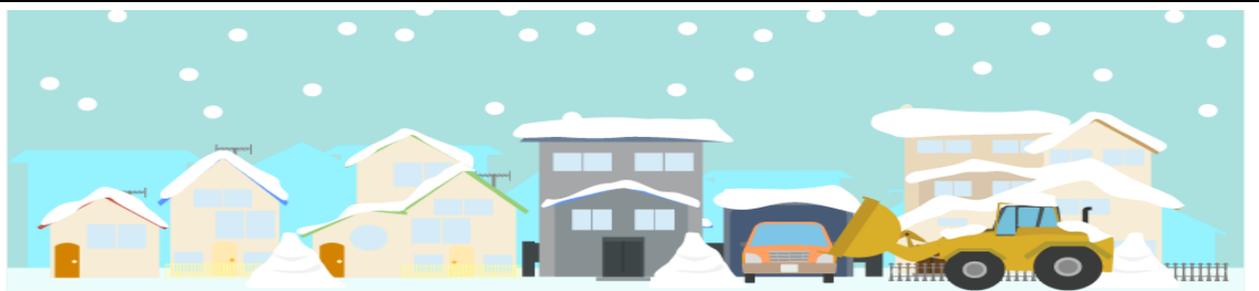


日	月	火	水	木	金	土
		1 すくすくカフェ 中学3年生期末テスト 医療バス(野土路)	2 朝学習ボランティア スマイルサロン 午後の部サロン 医療バス(大所) 配食	3 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	4 保育所・中3交流会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	5 ジュニアスポーツ
		燃えるごみ	カン類		燃えるごみ	
6 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 みんなのクリニック(久世) 45-0379	7 真庭支部 私の主張発表会 配食	8 離乳食教室 人権行政相談 保小業間遊び 医療バス(野土路)	9 朝学習ボランティア 県立高校特別入試 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	10 スマトレ教室 (午前・午後) 小学校入学説明会	11 建国記念の日 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 はら内科クリニック(久世) 45-7885	12 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	配食	ビン類	燃えるごみ	
13 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 前原医院(久世) 42-5267	14 配食	15 すくすく広場 栄養委員定例会 医療バス(野土路)	16 朝学習ボランティア スマイルサロン 午後の部サロン 医療バス(大所) 配食	17 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	18 小学校体験入学 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	19 ジュニアスポーツ
	プラ容器・製品	燃えるごみ	カン類	陶器類等・電池・廃食油	燃えるごみ	
20 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 米田医院(勝山) 44-2132	21 配食	22 小学校部活動体験 下校ボランティア16時 医療バス(野土路)	23 天皇誕生日 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 本山医院(落合) 52-1551	24 コロナワクチン 集団接種 内科診療所休診 朝学習ボランティア 中学校3年生 直前テスト	25 スマトレ教室 (午前・午後) 小学校参観日 中学校入学説明会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	26 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	ペットボトル	金属類・小型家電	燃えるごみ	



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

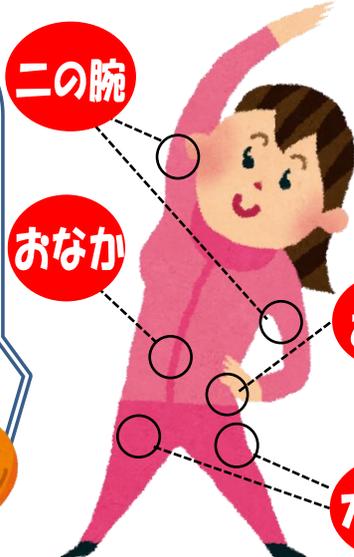


二の腕

おなか

お尻

太もも



- *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



1