２０１８年　新庄村健康カレンダー　２月

日	月	火	水	木	金	土
				1 立春ウォーキング 保育所・デイサービス 豆まき交流会 私立高校1期入試 中学1・2年生 大山スキー教室	2 スマトレ教室 （午前・午後） 英会話教室 保育所節分 医療バス（田浪） 配食 燃えるごみ	3 すくすく土曜日 ジュニアスポーツ （サッカー）
4 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) ５２－１１９１ 谷田医院(蒜山) ６６－３６１６ 北部持ち込み日	5 私の主張発表会 中学3年生 期末テスト 配食 新聞・雑誌等	6 人権行政相談 鳳寿のつどい ママカフェの日 医療バス（野土路） 燃えるごみ	7 スマイルサロン 医療バス（大所） 配食 カン類	8 スマトレ教室 （午前・午後・夜） ビン類	9 医療バス（田浪） 配食 燃えるごみ 家庭学習がんばり週間	10 ジュニアスポーツ （アイススケート）
11 建国記念の日 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) ４４－３１６１ 牧原医院(北房) 0866-52-2469 松坂医院(久世) ４２－３３００	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 遠藤ｸﾘﾆｯｸ(蒜山) ６６－３００２	13 小学校入学説明会 医療バス（野土路）	14 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	15 スマトレ教室 （午前・午後）	16 愛育委員定例会 英会話教室 医療バス（田浪） 配食 確定申告地区日程 午前：田中住宅・加住宅 午後：野土路	17 歯科休診日 まにわ福祉フェス 「まんまる笑顔で 来て 見て 知って」 ジュニアスポーツ （バレー）
小中学校家庭学習がんばり週間						
	プラ容器・製品	燃えるごみ		陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ	
18 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) ４４－２６７１ 杉江医院(落合) ５２－３４５６ はら内科ｸﾘﾆｯｸ(久世) ４５－７８８５ 北部持ち込み日	19 配食 新聞・雑誌等	20 すくすく相談 小学校一日体験入学 医療バス（野土路） 燃えるごみ	21 スマイルサロン 医療バス（大所） 配食 カン類	22 スマトレ教室 （午前・午後・夜） 俳句教室 金属類・小型家電	23 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	24 ジュニアスポーツ （サッカー）
	確定申告地区日程 午前：鍛冶屋 午後：茅見	午前：大所 午後：田浪・二つ橋	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	
25 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) ５２－１１９１ 中井医院(勝山) ４４－４８４８	26 雨水ウォーキング 配食 確定申告地区日程 午前：旭町 午後：梨瀬 プラ容器・製品	27 中学3年生 直前実力テスト ママカフェの日 医療バス（野土路） 午前：中町・東町 午後：戸島（上） 燃えるごみ	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 鍛冶屋サロン 医療バス（大所） 配食 午前：戸島（下） 午後：高下・中谷 がんばり週間 ペットボトル			

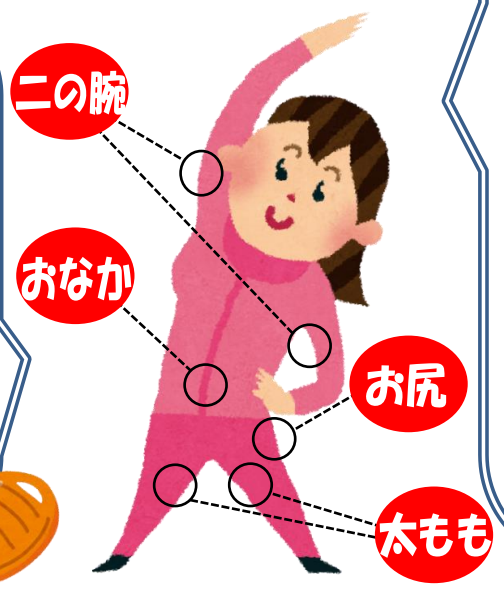
効率よく体を温めましょう

◇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

!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