



目指せ！！風邪をひかない人

風邪を予防するための習慣

①うがい、手洗い

感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染を防ぐために、『うがい・手洗い』を励行しましょう。また、手指が触れる場所の消毒も有効です。

②薄着の習慣をつくる

薄着は外気温を感じることができるので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、自立神経の働きが活発になります。厚着は体温調節の能力を低下させ抵抗力を弱めてしまいます。気温の変化に順応できるようなるべく薄着をして鍛えましょう。極端な薄着をするのではなく、肌着を着るなどして、薄着にしても暖かく！

③使い捨てマスクの使用

風邪が流行っているとき、人ごみに行くときには極力マスクを着用しましょう。安価でも新しいマスクを毎日取り替えて使うことをおすすめします。

④体を動かし健康に！

冬はどうしても家に閉じこもって運動不足になりがちです。ウォーキングや水泳、ヨガなど。

⑤あったかメニューで身体を冷やさない。

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

- 身体を温めるメニュー
鍋・雑炊・おじや・うどん・スープなど
- 身体を温める食品
ねぎ・にら・にんにく・たまねぎ・生姜・唐辛子など

* 寒い日に薄着で運動を行うと血圧を高め危険なこともあります。くれぐれも無理はしないでください



年末年始で食生活や生活のリズムが乱れる季節です。さらに冬は乾燥によりウィルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える季節です。バランスの良い食生活を心掛け、早めの予防・回復で楽しい冬を過ごしましょう。

快適♡冬の暮らし

◎省エネ暖房術

○カーテンを二重に

最も熱が逃げやすいのが窓です。カーテンを厚いものに換え、さらに二重にすると熱が逃げにくく暖房の効果が上がり、陽が落ちる前にしっかり閉めると熱が逃げにくくなります。

○床マットも衣替え

床からも熱は逃げます。冬は厚めの絨毯を、こたつの下には必ずこたつマットを敷きましょう。電気代が20～30%違います。

◎カビには要注意

冬の結露は住宅寿命を縮めたり、各種のアレルギー症状の原因となります。

○換気をしましょう

○石油ストーブは水蒸気を大量に放出するので、結露がひどい部屋ではエアコンなどに切り替えましょう。

○掃除機の排気も注意を。

◎インテリアも工夫を。

ソファやクッションカバーを暖色系にする、冬のイメージのキャンドルを飾る、など見た目にも暖くなる工夫も楽しいですね。



認知症サポート研修



へんろ小屋接待

かわしんふれあい写真♪



クリスマスツリー点灯



パークゴルフ大会



かわしん会ゴルフコンペ

信寿会新聞の発刊のお知らせ
かわしんから信寿会会員様へ当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様へお届ける情報紙第2号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

信寿会新聞

第 2 号

発行所
川之江信用金庫



年金旅行の内容が決定間近！！

平成26年5月中旬頃 高知方面 (予定)

☆豪華お食事



☆観光やお買い物もたっぷり楽しめる充実の内容！



乞うご期待！



