

風邪の予防・対策は万全に！ 早目の対策で冬を元気に過ごしましょう！！

風邪予防のポイント

- マスクの着用
- 室内では適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。室内では適度な湿度(50～60%)を保つとよいとされています。
- うがい・手洗い
- 水分補給
水分補給することでのどや鼻の粘膜が潤い、繊毛活動が活発になって、風邪ウイルスの感染を防ぐことができます。できれば、20～30分おきに少量ずつ飲むのが効果的です。
- 体を冷やさない
「冷えは万病のもと」！！体を冷やしすぎると免疫力が低下し、病気や不調を引き起こす原因にもなります。特にお腹や足元を冷やさないよう注意しましょう。
- 十分な休養、バランスのとれた食事
ストレスや睡眠不足によって免疫力は低下すると言われています。生活リズムを整え十分な睡眠を確保しリラックスできる時間をとりましょう！また、免疫物質の元となるタンパク質をはじめ、体の調子を整えるビタミンやミネラルも積極的に取り入れると良いでしょう。



おすすめの食べ物

- 野菜の栄養を丸ごと取れる鍋料理やみそ汁・スープ
- しょうがやレモン・ユズ・ハチミツを使ったホットドリンク
- 免疫力UPのヨーグルト

～補足～

- 【タンパク質】 基礎体力をつけ抵抗力を高める 魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
- 【ビタミンA】 鼻や喉などの粘膜を保護する ほうれん草などの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど
- 【ビタミンC】 風邪に対する抵抗力を高める イチゴ・みかん・キウイフルーツなどの果物類
- 【ビタミンB1】 糖質をエネルギーにかえ、体のだるさを軽減する 豚肉・大豆製品など



かわしんビジネスクラブ

【令和2年12月8日】
当庫主催、かわしんビジネスクラブのプログラムの一環として元小結舞の海秀平様をお招きし『夢は必ず叶う』をテーマに講演会を開催しました！！

プロフィール

1968年生まれ。青森県鰺ヶ沢町出身。
1990年5月、大相撲 出羽海部屋に入門。同月、初土俵(幕下付出し)。
1991年3月、十両(四股名:舞の海)に昇進し、同年9月幕内入りを果たす。角界最小の身体ながら、「猫だまし」「八艘飛び」などのファンを驚かせる数々の技をくりだし【技のデパート】の異名をとる。1999年11月の引退までに、技能賞5回受賞。現在は、NHK大相撲解説者などを務めるほか、テレビスポーツキャスターとして幅広く活躍中。

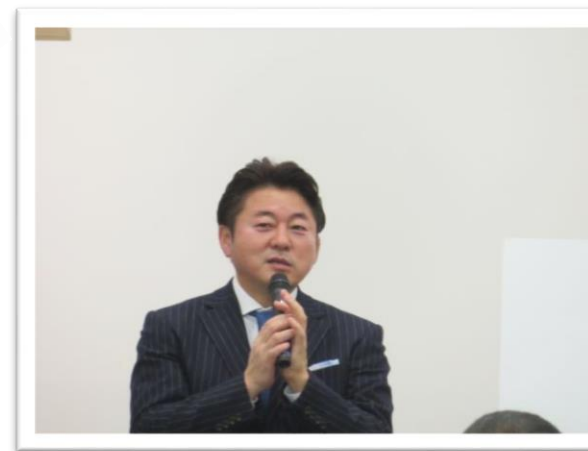


信寿会新聞の発刊のお知らせ
かわしんから信寿会会員様へお知らせ
口座をご指定頂いておられるお客様へお届けする情報紙第29号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

信寿会新聞

第 29 号

発行所
川之江信用金庫



40名ほどの参加がありました！！





催しもの紹介



ロビー写真展

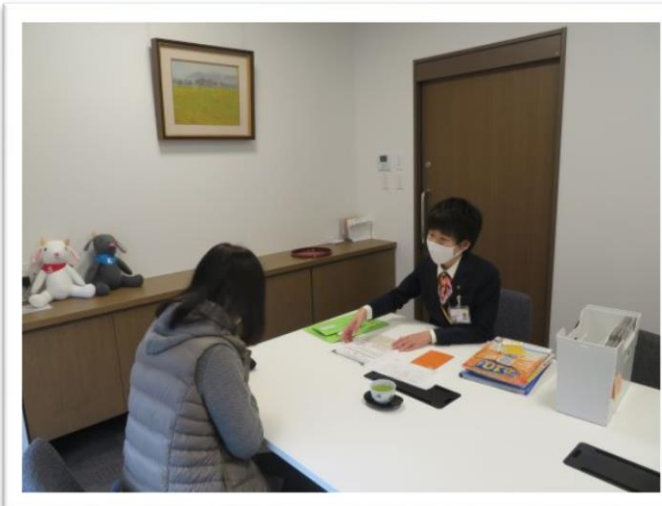
11月25日(水)～12月8日
当金庫南支店・西支店で「笑顔」
人物写真展を開催しました！！



無料金融相談会のお知らせ

毎月第3日曜日に開催となりました！！

9時～15時までの間、
予約制で一人様30分程度で実施しています。
年金・住宅ローンさまざまにご相談にお答えし
ます！！平日、お仕事などでご来店できない方
はぜひこの機会にご来店ください。



脳トレ答え

セ	ン	カ	ウ	ヨ	ア	ー	カ
チ	リ	ザ	メ	ロ	ン	ム	ス
キ	ヨ	ー	モ	ゴ	ミ	ー	テ
ウ	デ	コ	マ	モ	ツ	リ	ラ
イ	バ	ダ	レ	ケ	ド	ク	ー
チ	ン	ナ	ン	ー	ト	ス	キ
ゴ	ン	リ	ナ	キ	ト	イ	ツ
ル	プ	ツ	ナ	イ	パ	ア	ク

【答え】 デザート

【『ぶらんとのある』のめえめえ散歩】は、新型コロナウィルスのため、「ぶらん」と「のある」も外出自粛しております。一刻も早く、この状況から抜け出せるように一人ひとりが協力し合い、乗り越えましょう！



かわしん脳トレクイズ



次の枠の中には、下に指定された言葉が入っています。その言葉を○で囲んでみましょう(縦、横、ななめに入っています。「ヤ」「ユ」「ヨ」「ツ」などはすべて大きな文字です。)すべての言葉を探した後に残った文字を並べ替えて、言葉を作ってみましょう。

ゼ	ン	カ	ウ	ヨ	ア	ー	カ
チ	リ	ザ	メ	ロ	ン	ム	ス
キ	ヨ	ー	モ	ゴ	ミ	ー	テ
ウ	デ	コ	マ	モ	ツ	リ	ラ
イ	バ	ダ	レ	ケ	ド	ク	ー
チ	ン	ナ	ン	ー	ト	ス	キ
ゴ	ン	リ	ナ	キ	ト	イ	ツ
ル	プ	ツ	ナ	イ	パ	ア	ク



- アンミツ
- リンゴ
- チョコレート
- メロン
- ドーナツ
- ケーキ
- モモ
- アイスクリーム
- イチゴ
- バナナ
- ヨウカン
- パイナップル
- ゴマダンゴ
- クッキー
- キウイ
- プリン
- カステラ
- ゼリー

残った文字は

○ ○ ○ ○

～豆知識～

記憶力に深くかかわる脳の海馬は、65歳くらいになると、1年に1%程度委縮していきます。しかし、週3回、1日40分の速歩を1年間行なうことで、逆に1～2%程度、海馬が大きくなるという報告もあるようです。「ゆっくり歩く」「速足で歩く」を交互に繰り返しながらのウォーキングは筋肉にも負荷がかかるので筋肉トレーニングとしても有効です！！

