



八万支部だより

2020年
3月号

連絡先
623-0202

八万支部 総会のご案内

日時 4月1日(水) 11:00~13:00

場所 レストラン やまもも (阿波観光ホテル 12F)

参加費 無料 *増資をお願いします。(一口1,000円)



☆2019年度の活動のまとめと2020年度の方針等について話し合います。

☆お話“夢をたくす新病院”講師:健康づくり事業部 松田大亮部長

☆美味しい料理をいただきながら、楽しく懇談しましょう!

※ 参加申し込み・問い合わせ Tel 080 3161 9220(澤田) 090 591 10003(大久保)

“免疫力”を上げて新型コロナウイルスに打ち勝とう!

WHO が「COVID-19」と名づけた新型ウイルスは、市中感染・院内感染のおそれありの段階にきてしまいました。

手洗い・マスク・人ごみを避けるなどの対策はたいへん重要ですが、もし感染してしまった場合でも、免疫力が強ければ重篤化しないですみます。

❖ 免疫力を上げるために心がけること ❖

- ・栄養豊富な食事をとる(肉や魚などのたんぱく質, 抗ウイルス効果のあるビタミンCを多く含む野菜や果物をしっかりと)
- ・十分な睡眠で身体を休める
- ・だらだらしないで、身体を動かす

※ 特に高齢者は、健康管理に努めて新型コロナウイルスに立ち向かいましょう。