

もくもくねっと

渋谷木工情報かわら版

秋も深まり、冬もだんだん近づいてきました。それと共に「少し風邪気味かな?」「体調がなんとなく…」なんて方もちらほら出てきました。寒くなり始めのこの時期、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスによる感染症胃腸炎など感染症の流行が心配されるようになります。コロナ対策で定着しつつありますが、再度きちんとした手洗い、うがい、部屋の換気など感染予防に心掛けましょう。また身体の抵抗力が落ちている時や、寝不足が続いた時には、細菌やウイルスに感染しやすくなります。もう一度生活習慣を見直し、健康で元気に過ごしましょう。

11月11日「介護の日」

免疫力を育てる4つのポイント

清潔

手洗い、
うがい励行

ドアノブや
スイッチ
などの
除菌も!!



保温

代謝・体温
を上げる

湯船に
しっかり
浸かり
温まる



笑顔

よく笑う
作り笑いでも
OK

- ①口角を
あげる
- ②声を
出す



睡眠

良い睡眠
ストレス軽減

心も体も
リラックス
することが
大事



年々深刻になる高齢化問題。「介護の日」は介護を受けていらっしゃる方や介護を提供されている方、これから介護を必要とする方々が、介護への理解を深め、これらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から設定されました。介護はとても身近な生活の一部となっており、前もって高齢者のこと、介護のことを知っておくことは大切なことです。毎年の健康診断で自分の体のことを考えるように、「介護の日」は、介護について考えたり、家族で話し合うなど、「将来に備える日」にしてみてもはいかがでしょうか。



感謝の心を大切に

11月23日は**勤労感謝の日**です。毎日の食事は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をきちんとし、食事をいただきましょう。



いただきます
ごちそうさま



節約にも繋がる早めの大掃除

年末の大掃除。今年は早めに開始してみませんか? 寒くないし、冷えないし、乾きやすいし、作業効率もよく、光熱費の節約にもなりますよ。



空き巣から身を守る防犯対策!!

「空き巣に入られたらどうしよう…」

外出時、そんな不安のある方は**二重窓**の設置を検討してみてもいかがでしょうか?

内側にもうひとつ窓を取り付けることで、自分の身を守る防犯対策が可能です。侵入される前に未然に防ぐ!

工事は1箇所1時間もかからないお手軽なリフォーム商品です。あなたも**防犯対策**をしてみませんか?



乾燥や
風邪予防に効果的

秋冬にオススメの 味噌汁の具材と効能

- ダイコン
去痰/消化促進/解毒作用/咳を鎮める
- カブ
去痰/消化促進/お腹の冷え対策
- 山芋、長芋
乾燥対策/体力増強/風邪予防
- ゴマ
乾燥対策/便通を促進



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

