

# はつらつ通信

3月

いよいよ3月、春の訪れが聞こえて来る頃・・・  
 と言いたいところですが、今年は1月からおかしな天候ですよ  
 それは「エルニーニョ現象」の影響で感覚的に何となく季節外  
 れの気温上昇や、予想外の降雨・降雪等各地でもさまざまな様  
 子が見られていますよね！現在進行形で（温暖化）世界でも  
 日々大きな異常気象に直面しています。昨年も暑かったが、  
 さらに暑くなる可能性があるとして世界的に囁かれており、  
 まさに!!**体調管理が重要**なのです。必要な事として「**食事、**  
**入浴、睡眠、運動**」の4つを特に意識していくべきと言われ  
**食事**：血流を良くして体を温める効果のある**ビタミンE**を摂取  
 （例として）アボカド、しょうが、アーモンド、うなぎなどがお  
 すすめだといえます**入浴**：熱すぎずぬるすぎずの39度から40度  
 のお湯にゆっくりつかり首周りをよく温めると良い。その上で、  
**運動**：**はつらつ**での**運動**を取り入れて、**睡眠**：寝不足にならない  
 よう6時間以上の睡眠をとることをおすすめします。  
**3月も楽しい事いっぱいのはつらつへお越しく下さい!!**



☆現金・食べ物等の持ち込みはトラブルの原因となりますのでご遠慮下さい。  
 ※ご利用中の携帯電話の使用はご遠慮いただき電源OFFかマナーモードをお願いいたします。  
**感染対策も継続中！マスク着用です。**

