



急に寒くなってきました。外出時には手袋・マフラーもあったほうが良いですね。体を冷やさないよう、下着も厚めに替えましょう。暖房器具と加湿器はセットで。ひと手間ですが、お掃除をしてから使いましょう。



乾燥対策に、のどケアも大切です。

ねぎ



たん・せき、のどの症状に

血行を促進して体を温めて解毒作用があります。白い部分は薬効があり、咳を鎮め、痰切りなどに効果を発揮します。

緑の部分はザクザク切ってお味噌汁に



ヌルとした成分は免疫力を高めてくれます。加熱すると甘みが増しトロミもでて食べやすくなります。

乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスは長生きします。室内の湿度は50～60%程度に保ちましょう。



2024年度
『ヘルスupプログラム』始まりました。

ご自身の健康のために積極的に
お役立てください



**申し込みがまだの方は
お急ぎください。**



体の中からも外からも、ポカポカしましょう。

