

## 安全・美化・健康だより

本年も、既に11月に入りましたが、相変わらず天候の不規則な異常な日々が続いており、依然としてコロナウイルス及び新たにインフルエンザの流行により健康の維持が厳しい状況です。会員の皆様に於かれましては、日々の個人の健康チェックが大切と思われますので、以下簡単にできる方法で確認されてはいかがでしょうか？

### 毎日が安全・美化・健康の日として

#### 健康チェックしてみましよう

- 1 血圧 体温は正常ですか
- 1 体重の変化（増・減）はありませんでしたか
- 1 食欲はありますか
- 1 尿・便通は正常ですか
- 1 転んだ事はありませんか
- 1 運動（体操 ウォーキング スポーツ フレイル予防教室等）はしていますか
- 1 外出の際はマスクを持参、必要に応じ使用しましょう

\*何かおかしいと感じたら迷わずにお医者さんに

