

<支部のテーマ>

楽しみながら参加できる
支部づくりを目指そう!

中央西

発行 医療生協さいたま秩父地区

中央西支部
支部長 粕谷恵美子

今年ば去年より少し遅い梅雨
入りになりました。

新型コロナウイルス感染拡大長期
化し、支部では5月6月の運営
委員会をはじめ「けんこうと平和」の
機関紙の配布ができませんでした
7月からは通常に戻し支部
活動して行きます

新型コロナウイルス取急事態宣言
解除したとは故、まだまだ油断
はできません。

大勢の中ではマスクは必要
です

3密にならないように気を
付けましょう。

夏に向けてマスク

の熱中症にも

気を付けて下さい

(水分補給)も
忘れずに



マスク着用時の注意事項

- 口呼吸になりがち：直接口から菌たちが体内に入ってくることになってしまいます。
⇒『あいうべ体操』がお勧めです。
- 人とあまり会わない場所ではマスクを外して深呼吸し、いい気を身体にいれてほっとしませんか。お店等人が多い場所に入る前にはマスクを着用する等、つけはずすタイミングもご検討ください。

7月の予定

- | | | | |
|--------|--------|-----------------------|-------------|
| 2日(木) | 16日(木) | ロコモ体操 | 14:00~15:00 |
| 3日(金) | | 「けんこうと平和」社分け
運営委員会 | 9:30~ |
| 9日(木) | | 健康テック(やおふし店) | 14:00~15:00 |
| 21日(水) | | クリーン
ウォーキング(ゴミ拾い) | 10:00~11:00 |

(ウラモ見て下さい)