

早子終息祈願

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
総務部
第122号 2020年 9月 5日(土)発行

健康的に、コロナに勝つ！

たいへんご無沙汰しておりました。みなさまご無事でしょうか？最後の例会から約半年が経ち、日々少しずつ状況が変わってきております。新型コロナに罹患しないよう注意するのはもちろんですが、その結果として非健康的な生活になるのでは意味がありません。対策しつつ健康的な状態を維持していきましょう。

① 質のよい睡眠

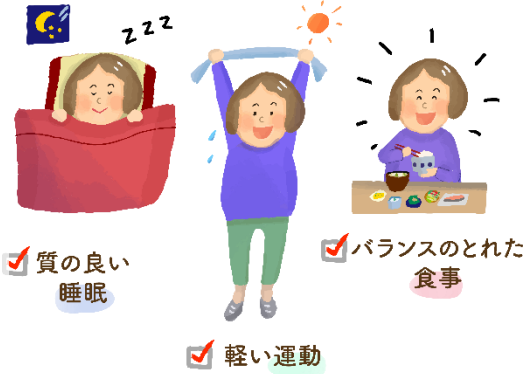
お家にいる時間が増えても、生活リズムを崩さず、食事や睡眠の時間を一定に揃えることが大事です。夜はしっかり眠り、朝は日の光をしっかり浴びましょう。

② 軽い運動

ラジオ体操やストレッチ、たまには散歩などもしてみましょう。もちろん手は消毒、マスクは必須です。またこの場合は苦しくなったら適宜外すなど、熱中症にも注意です！

③ バランスのとれた食事

健康を保つのに、食事は必須です。しっかり運動してお腹を空かせたら、バランスよく適量の食事をしましょう。あまりお腹が空いていなくても、少量でもいいので食べましょう。



みんなのWithコロナ

消毒薬を持参し、考える感染対策を万全にして、京都に行ってきました。観光スポットは避けて穴場を探してのグルメ旅です。自宅のお土産には宇治の玉露茶を購入。心のゆとりを忘れない！



【太田(久)より】

こんにちは。お久しぶりです。
自粛期間中の生活は、毎週土曜日にミンツ行かないのと、公民館の場所取りが無い事、何処かで気楽に外出しなくなったことくらいで、特に変わった事はないです。
あ、今日はマスクを作っています。
毎日代わり映えのない生活です。でも一応元気に過ごしています。



【宮澤さんより】



こんにちは。
コロナの関係で、毎日家でゴロゴロしています。今子は、杖をついて歩いて病院に通っています。ダンスはすっかり忘れてしまっています。

【柿崎今子さんより】

今後も、今回のような形で、コロナ禍におけるひとりひとりの状況を、ミンツだよりでお伝えしていけたらいいと思います。

ダンスに限らず、些細な日常の一コマでも、ちょっとおどじなお話でも何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。例会でかかろく話するような雑談レベルでOKです。

離れていても、独りじゃない！ ミンツメンバーやSDの仲間たちの日常を共有し、みんなで励まし合いながら頑張りましょう！

