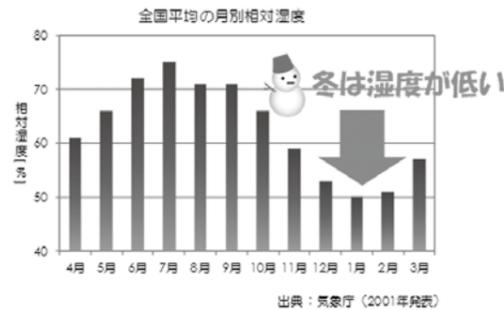


冬場の水分補給の重要性

これからの季節空気が乾燥し火災も多く発生する時期となりますが、皆さま水分補給していますか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

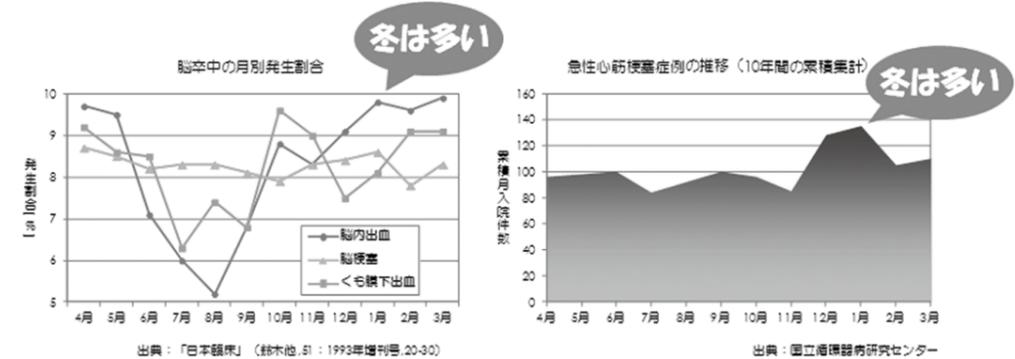
かぜ対策に水分補給

職場や街中で、かぜを引いている人をよく見かけるようになりました。かぜ対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。



脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクが非常に高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も適度な水分補給が必要です。



御代田 消防署 が みんなへ

問い合わせ先

佐久広域連合御代田消防署

(32) 0119

公民館ヨガ教室 参加者募集のお知らせ



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 1月7日(火)午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問 い 合 せ 先 教育委員会生涯学習係(32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ~こどもが真ん中~」

自分の身体や心の面倒をみること=セルフケアは、とても「子育て」に似ています。地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

- ※お子様を連れて参加できます(生後2カ月以降)。
- ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
- ※病気がけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

日 時 2月6日(木)、25日(火)
午前10時~11時
持ち物 ヨガマット(レンタル100円)
ブランケット
参加費 800円/回
定 員 20名



講師：にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師

特別編 「女性のためのボディワークの会 カモミール」が講師に来ます!

講師 理学療法士 梅澤あやこ、吉田くみこ、小河原ゆか

2月6日(木)午前11時~11時30分 参加費無料
「だっこねんねのお話し~まんまる赤ちゃんで赤ちゃん子育て~」
赤ちゃんの反り返り、むきぐせ、便秘、背中スイッチなどでお悩みのお母さんに向けて

2月20日(木)午前10時~11時30分 参加費800円
「ぽっこりお腹もすっきり~心と体のメンテナンス~」
腰痛、尿もれ、肩こりなどでお悩みの方、体幹トレーニングや骨盤ケアで心も身体もスッキリ整えましょう。



「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ~心と体を整える~」

ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか？
初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。
お体の硬い方でも気軽にお越しください。
※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

日 時 2月7日、14日、21日、28日(金)
午後6時30分~7時30分
持ち物 ヨガマット(レンタルはありません。)
参加費 500円/回
定 員 20名



講師：なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

(広告欄)

薪ストーブのあたたかさを、体感してみませんか？

薪ストーブに関することなら何でも、ご相談ください。
薪ストーブに火を入れてお待ちしております。お気軽にお立ち寄りください。

営業時間 【月~土】9:00~18:30 【日・祝】10:00~18:30

ハーストーン・ヘルゴン・ハーゼ日本総代理店
長野総商株式会社
Nagano&Sohsyo co.,ltd.
www.naganososyo.co.jp
〒389-0207 北佐久郡御代田町馬瀬口1625-83
TEL.0267-32-2353 FAX.0267-32-2690
[E-mail]info@naganosohsyo.co.jp

創業1974年 薪ストーブ専門店

