

コロナが原因で ココロとカラダを壊さないために・・・

☆**早寝・早起き 規則正しい一日で、体のリズムを整えましょう!**

☞テレビや映画、スマートフォンやタブレットなどに夢中になって夜更かしはダメ。こんな時だからこそ規則正しいリズムを作ろう



☆**毎日カガミを見て「笑顔」のトレーニングを**

☞髪をとかしたり、お化粧したりするだけが鏡の役割ではありません。口角を上げたり、口をすぼめたり、舌を出したり…笑顔の練習! 笑顔は免疫力アップに効果。口元にある「ほうれい線」も薄くなるかも?



☆**キッチリ朝食と、バランスの取れた食生活をしましょう!**

☞計画していた旅行の代わりにプチ贅沢も良いですが、それが続くと体にもお財布にも徐々にダメージが。バランスの良い食事でお財布を健康に保とう



☆**しっかり噛んで「満腹」は「頭で」感じましょう**

☞「一口30回」しっかり噛むことで、食べ過ぎずに満足感が得られます。ヒマで持て余す時間も優雅に。食事の量も減ってヘルシーにダイエット。一挙両得!



「あたりまえ」を意識しよう

いつも一緒だったあの人は 今、何をして居るでしょうね?

気になったら即 連絡をしましょう!



孤立や孤独は、知らぬ間にこころと体を蝕みます。そうならないうちに電話やスマートフォンを取り出して!!

気になるあの人と連絡をとりあってみましょう。

きらり健康生協では現在

「つながっ TEL」活動と称して、身近なあの人と連絡を取り合う活動をすすめています。

「用事は無く」ても「電話する」ことが大事。会話はとても優れた脳トレです。

気軽に、安価に、あなたとあなたの友人、家族のために 1日1回電話やメールで

「つながり」ましょう!!



無理をしないでね
約束ネ!



伝説の妖怪あまびえさん

きらり健康生協



1日1回電話しよう!!