

穂積だより R28月号

40号



いよいよ夏本番の暑さがやってきました！
皆様いかがお過ごしでしょうか？
コロナウイルスや熱中症への対策はいろいろ
対策を各自心がけて夏の楽しもう!!!

- 例えは...
- ◎ 人の距離を確保する!
 - ◎ 買い物は1人、1人単位!
 - ◎ 食事は対面型 横並び!

サマーカーン

2020年6月29日(月) ~ 8月31日(月)の期間に新規の定期貯金
お預け入れをいただくと **金利アップ** させて頂きます! (20万円以上1000万円まで)
また、ネットバンクに口座契約の方は さらに **金利アップ**!! (20万円以上300万円まで)
詳しくは窓口・担当「**新外ま**」お気軽におたおた下さい
(ライサポーター)

昼寝術

スッキリ健康に!!!

- ☆ 仕事や家事の**効率UP!!!**
- ☆ 高血圧対策。免疫力を**UP!!!**

- 健康昼寝術ポイント
- ① 寝る前に水分をとり
 - ② 昼寝は30分 or 90分
 - ③ 夜は熟睡に認識を予防

感染症への予防には**免疫力を高める**ことが大切である。
昼寝をすることで脳のストレスや疲労を軽減し免疫力が上がり健康に
コロナウイルスを再流行させないための日常にお昼寝を取り入れてほしい!!!