

イラスト・4コマ漫画編
で定期的に発信します！



王子生協病院 HPH 委員会
2020年4月30日

みなさんの年代（60～80代以上）は新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすく、命の危険もあります。絶対にかかってはいけません。そのために守ってほしいこと11（イレブン）メッセージを書きました。

*医療生協のささえあい活動の出番です。困った時は「ささえあい」依頼書を活用しましょう！

③ 規則正しく生活しましょう。

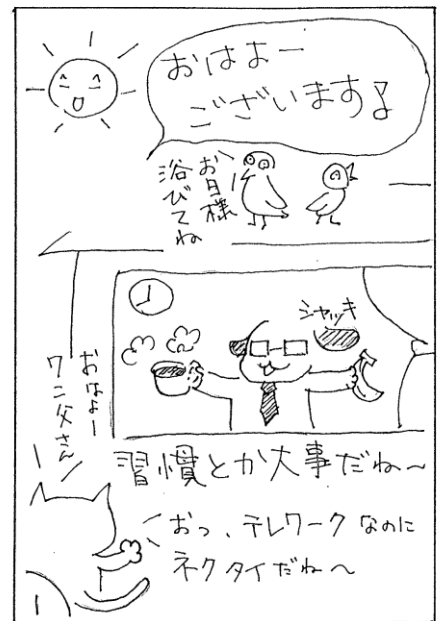
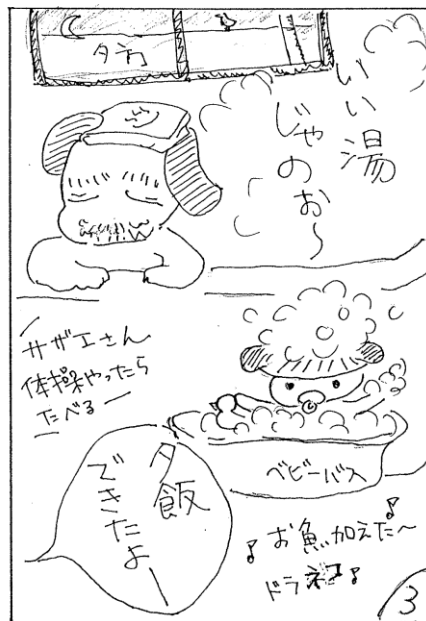
しっかり3食の食事をとって、夜はよく休む。新型コロナウイルス感染症に負けないためには自分の体調をしっかり整えておく必要があります。

毎日適度な体操を行い ましょう

1. この間 FAX したわかりやすい堂本講師の健康体操実践しましょう！
2. にゃんママが朝夕している「あ・い・う・べ体操」の紹介



3. わん子が実践しているサザエさん体操 おすわり編
→荒川虹のディサービスで好評です



外でのつまみ食い
がマシです
組織部
フケハ