

生活習慣に 気配りを

正月を過ぎたこの季節、食べ過ぎや寝不足など、生活リズムが乱れがち。何に気を付けたらいいのでしょうか？



食事！
睡眠
運動

3つのポイント！

- ・ バランスのとれた食事
- ・ 十分な睡眠
- ・ 適度な運動



体調管理で免疫力アップしよう！

公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)



令和4年・1月は
大雪直後
40件事故発生!!

雪の日の転倒 にご注意！

雪の翌日に転倒する事故が多発します。

- ◆ 不要不急の外出をしない
- ◆ 自転車に乗らない
- ◆ どうしても雪道を歩く場合は…
 - ・ 小さな歩幅で
 - ・ 足の裏全体を路面につけて
 - ・ 急がず焦らず余裕を持って
 - ・ 靴にとりつける簡易スパイクを利用したり、すべらない靴を履きましょう



公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)