

2022 → 開運を引き寄せる

古い物や垂れな物、**どんどん捨てましょう**。いつまでも使わないアイテムをずっと放置していると、良い運氣が入るのを邪魔してしまいます。さらに、カウチ類・不用品・溜まった紙類なども、なるべく捨てて身の回りをスッキリさせましょう。

→ モノを新調する

「下着」「歯ブラシ」「靴」「普段着」などの日用品を**新調**しましょう。部屋の雰囲気を一一新するためにカーテンやカーペット、水回りで使うグッズなどを新調する方もいますが、できる範囲でなるべく新しいものに交換するのが**開運ポイント**です。 忙しいお手入れをするのも良いですし、思い切って新調すると気持ちも切り替えられます。

→ 食べるおいしいもの

「おせち」は『ラッキーフード』と呼ばれるほど、開運アップに良い食べ物ばかりが詰め込まれています。「なます」や「かまぼこ」は**恋愛運**、「栗きんとん」には**金運**が、「伊達巻」には**仕事運アップ**の効果がああります！おせちを食べる際には『祝箸』を使いましょう。また、元旦の朝に飲む水は『若水』とも呼ばれ邪気を払うので、常温で飲むようにすると**運氣 UP**！

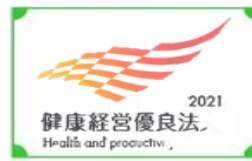
さあ、皆さん2022が素晴らしい年になる事を祈っています。

1月 第21号

2022/1/12 by 健康委員

歯科検診 今月の予定

吉村 紳



プロも顔負け **みもいん** パティエ

ちねご長に頂いた を使って **アップルパイ**

りんごに含まれるペクチンには、**整腸作用**、**鎮静作用**がある下痢や便秘の時、腸壁にゼリー状の膜を作り、有害な物質が腸壁から吸収されるのを防ぐ**解毒効果**もあります。**りんご**は寒い地方で取れる果物であり身体を**あたためます**。



最近何かと登場する **渡辺産**

女子社員で渡辺産野菜を介していただきました。どの野菜も太って栄養たっぷり。



My Hobby is Agriculture

竹細工もやってま〜す。



白い野菜には**抗がん作用**のある成分が多く含まれるとされます。**免疫力アップ**や、**殺菌作用**もあり、**病気に負けない、力強い体**を作るために欠かせない成分が多く含まれています。

オミクロン株 重症化しにくい理由

オミクロン株  
上気道で繁殖  
→比較的  
症状が軽い



デルタ株  
下気道で繁殖  
→肺炎など  
重症化



オミクロン株拡大 私たちの行動は・・・?

- 感染者数そのものが増えすぎてしまえば**重症者数は第5派を上回る**ことも考えられる。
- **マスク・会食・黙食**などのルール「を徹底した上であれば良いのではないかな? 1/5 ニュースzeroより



心の悩みにおける相談窓口一覧

富士市フィランセでこんなこともやっています。

健康政策課健康推進担当 電話: 0545-64-9023

- 保健師による健康づくりやこころの健康についての面接・電話相談
- 公認心理師による仕事等のストレスや人間関係に関する悩み
- 不安等についての相談 ● 精神科医師によるこころの相談
- こころを病む人のための家族のための電話相談



伸びをする子犬のポーズ  
● 肩こり改善



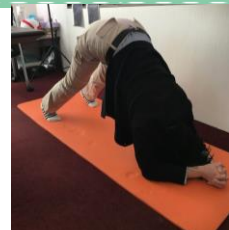
さぎのポーズ  
● 美脚効果



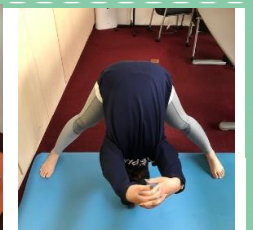
手と足を合わせたポーズ  
● 集中力アップ



座位前屈のポーズ  
● 内臓の調子を整える



肘をついたダウンドッグ  
● 血液循環



ピラミッドのポーズ  
● 内転筋強化