2021年　1月号

こすもす　East　ニュース　北部東支部

富洲地区・富田地区・大矢知地区・八郷地区

ポストさん
いつもありがとうございます

新年あけましておめでとうございます。 昨年は、日本中が新型コロナの流行で苦しんだ一年でした。そんな大変な中、医療福祉生協の活動にご協力頂きましてありがとうございました。新型コロナの第3波の襲来が本格化するなか、新年を迎えることになってしまいましたが、本年もよろしくお願いいたします。

まだまだ新型コロナとの闘いが続きそうですので、引き続き、密閉空間、密集場所、密接場面を避ける「3密対策」をとるとともに、外出時のマスクの着用、こまめな手指の消毒、帰宅時の手洗い、うがいを徹底しましょう。そして、寒くなると怠りがちな「換気」にも十分気を配りましょう。

また、かぜなどで発熱しない様に、体調管理にはくれぐれも気をつけて下さい。

※**マスク**は最後の砦です。 お出かけの際は、予備をお忘れなく！

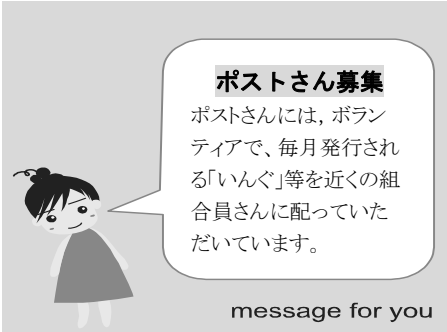
★支部の予定

★ 健康体操教室 ★	★ 伊坂ダム健康チェック ★
月　日：2月6日（土） 時　刻：14：00～15：30 場　所：大矢知地区市民センター ２階大会議室 内　容：太極拳の動きで心身のリフレッシュと ゴムバンド(セラバンド)を使った貯筋体操 持ち物：セラバンド(お貸しもできます)、飲料水 参加費：無料　事前申し込みは不要です ☆当日は運動できる服装で直接来て下さい ※１月はお休みします。	**※健康チェックはコロナウイルスの関係から現在中止しております。** （対面距離が近いことや器具の消毒などの問題への対応が、困難なため）

☆四日市地域の予定

☆ 健康チャレンジウォーキング ☆

第１回　１月14日（木）
いくわ診療所～毘沙門山
集合場所：いくわ診療所駐車場
時刻　１０：３０～１１：３０頃
雨天の場合ウォーキングは中止します
（ご自分でご判断下さい）
★雨天時：「ひまわり」にてプチ体操＆新年あいさつ



申し込み　お問い合わせは　**みえ医療福祉生協・四日市へ**
TEL　330-0808　Fax　330-0807
柳井はる子　TEL　364－1174
佐藤　嘉子　TEL　337－2589