

● QOL (Quality of Life) とは：思わずこぼれる笑顔で、**充実した人生を過ごすこと**！
 ◎QOLとは ◎心身ともに健康 ◎人・社会とのかかわり ◎自立した生活 を掲載しました！
 私たちにできること…「QOL」を日常生活で実践し、笑顔で毎日すごし人生を楽しく！

《QOL》の実践んで「笑顔で毎日過ごす」!!

SUNTORY
資料より引用

Quality of Life
(QOL)

▶ 思わずこぼれる笑顔、そんな充実した生活をしませんか！
 「自分の頭で考え・自分の意志で行動する」取り組みを、
 4回にわたって紹介しました。「**笑顔で毎日**」ご参考に!!

「健康長寿」を目指し、**笑顔で充実した人生を!!**

- 人生100年時代に『健康長寿』を目指し、**笑顔あふれる生活と充実した人生**を実現するため、**QOLの3つの「要素」**を実践。規則正しい生活で楽しい人生を歩もう!!
- **思わずこぼれる笑顔**。心とカラダ（心身）の健康を支え、人・社会とのかかわりでコミュニケーションを実践、「**ピースな笑顔**」を毎日増やし自立した生活が実現。



▶ 2024年 松愛会枚方支部では、新たなホームページを年明けから公開する予定です。ご期待をいただき、会員皆さまの日々の生活にご参考にさせていただければ幸いです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の推移

厚労省・大阪府・NHK
国立感染症研究所 資料より引用



オミクロンXBB.1.5 一価ワクチン【接種券発送日・予約受付開始日】

枚方市 ホームページ
番匠市議会議員より

接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日	接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日
11月 7日 (金)	8月13日~ 8月19日	11月 9日 (木)	11月28日 (火)	9月 3日~ 9月 2日	11月30日 (木)
11月14日 (火)	8月20日~ 8月26日	11月16日 (木)	12月 5日 (火)	9月10日~ 9月19日	12月 7日 (木)
11月21日 (火)	8月27日~ 9月 2日	11月22日 (木)			

枚方市 天気予報：年末年始は暖冬が続き、寒暖の差にご注意を！

日本気象協会
tenki.jpより

12/29 (金) 現在	12月30日(土)	12月31日(日)	1月 1日(月)	1月 2日(火)	1月 3日(水)	1月 4日(木)	1月 5日(金)
天気	晴のち雨	雨のち曇	晴時々曇	晴時々曇	雨時々曇	晴時々雨	晴時々曇
気温	15℃ / 2℃	15℃ / 7℃	12℃ / 6℃	13℃ / 0℃	11℃ / 5℃	12℃ / 4℃	14℃ / 0℃
降水確率	60%	70%	40%	20%	70%	50%	40%

— 会員の皆さまへお願い !! 「QOL(Quality of Life)」 私たちにできること —

- 「**ピースな笑顔**」 = 規則正しく、自ら考え行動することで「**豊かな生活**」を実現!!
- ❖ 冬のこの季節「**インフル高止まりーコロナ増加**」飛沫/接触感染に適切な感染対策を!!
- 乗り物・買い物など混雑している場所には、**マスク適宜着用!!** ● **ワクチン接種を!!**