

空気の乾燥する季節は冬型の季節風により肌のカサカサ乾燥に注意 ⚠
更に寒くなる時期は暖房器具を使う機会が多くなるため、家の中や会社の中で乾燥して
いることが多くなるでしょう。

この空気が乾燥する11月の終わり頃から流行が心配されるのがインフルエンザですね。
<「新しい生活様式」のコロナやインフルエンザ対策で健康長寿!>



Q:1 インフルエンザの予防接種はいつまでに受ければいいのか?

A: 流行シーズンのピークは例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5か月間とされています。流行シーズンの前に遅くとも12月中旬までの摂取が必要です。今冬は新型コロナの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。少しでもリスクを減らすために、今まで受けてこなかった人も接種しましょう。

Q:2 歩くことでウイルス感染に勝てる?

A: 新型コロナ対策で有効なことは、抵抗力や免疫力を上げて、自然のワクチンを体内に作ること。それは適度なウォーキングによって得られます。5分から10分の歩行を1日3回でいい。屋外で紫外線を浴びながら、毎日少しのちょこまか歩き

~「変わるシニア世代の就業意識・行動」(2020年度NRI社会情報システム)~一部引用 <K.T 保健師>

でOK。メタボ気味の人でも歩行習慣で重症化リスクを下げられます。新しい生活様式を実践しながらやってみませんか!

Q:3 シニア世代は「健康である限り働きたい」と前向き?

A: 高齢者雇用安定法(高齢法)の改正にあたり、全国の55歳~79歳の男女2千5百人を対象とした調査の結果、「70歳雇用延長制度」で、制度を利用して「70歳まで(以降も)働きたい」と回答した人が、実際に働きたい年齢は、平均で72.8歳。「健康である限り」、「80歳くらい」、「75歳くらい」の合計で約65%。70歳を過ぎても、長く働きたい意向が強くあらわれています。ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけ、健康長寿を目指してください。

各種行事のご案内

◆第148回 みちくさ会(あるこう会)

実施日:11月21日(土)10時30分集合

集 合:JR 総武線・千駄ヶ谷駅改札口

コース:「神宮外苑界隈散策」

千駄ヶ谷駅→国立能楽堂→将棋会館→鳩森八幡神社→東京体育館→聖徳記念絵画館→明治記念館→神宮外苑いちょう並木→青山一丁目駅

※事前申し込みは不要です。会員・ご家族ならどなたでも参加できます。直接集合場所にお集まりください。

◆都市対抗野球の応援について

11月22日より東京ドームで開催される都市対抗野球にパナソニックは、近畿地区第二代表として出場します。

例年のような応援合戦は行われないと考えられますが、応援の案内状に沿って、観戦・ご声援をよろしくお願いたします。

◆新春懇親会も中止とさせていただきます

既にご案内の通り、みちくさ会以外のほとんどの行事を中止とさせていただきますが、1月の新春懇親会も中止とさせていただきますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、新春懇親会は横浜会場、湘南会場とも中止となります。

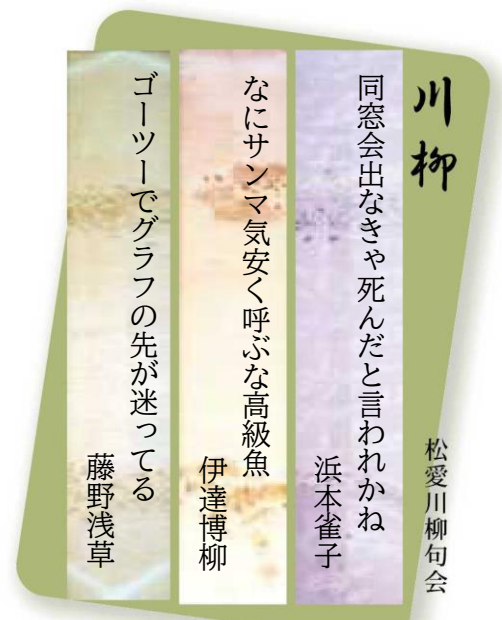
◆第149回 みちくさ会(あるこう会)

実施日:1月4日(月)10時30分集合

集 合:京成線・京成高砂駅

コース:「柴又七福神巡り」

観蔵時(寿老人)→医王寺(恵比寿天)→宝生院(大黒天)→万福寺(福祿寿)→題経寺(毘沙門天)→真勝院(弁財天)→良観寺(宝袋尊)→柴又駅



【会員の動き】2020年 7-9月度

◎転入:長瀬 修(多摩西地区・八王子市)←三重支部より

丹羽正昭(東京北地区・板橋区)←東北支部より