



# 賀茂地域協議会



## 「高血圧予防料理教室」を開催しました！



11月17日(土)に牧のふれあい交流館で「高血圧予防料理教室」が開催されました。

講師に「三朝町生活改善推進委員連絡協議会」の方に来ていただき、楽しく、料理を教えてくださいました。



### 注意しましょう！

#### インフルエンザ日常生活での予防方法

- ◇**栄養と休養を十分にとる。**  
体力をつけ、抵抗力を高めることで、インフルエンザに感染しにくくなります。
- ◇**人ごみを避ける。**  
病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ◇**適度な温度、湿度を保つ。**  
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内を適度な温度、湿度に保ちましょう。
- ◇**外出後の手洗いとうがいの励行。**  
手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ◇**マスクを着用する。**  
流行期には、外出する際にマスク(できれば厚手の)を着用することも有効です。また、罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



#### 年末の挨拶

早いものであっとゆう間に今年も終わりに近づいてきました。

至らない点やご迷惑が多々あったと思いますが、皆さまに協力していただき、やってこられました。来年も賀茂地区の活性に微力ながらも努めていきたいと思ひます。

来年も、ますます笑顔の賀茂地域になりますように。

事務局 石田



賀茂公民館の使用は、三朝町役場総務課地域づくり支援室(43-3500)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。

(事務局次長：西田寛司)

**使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰り、忘れ物の無いようにご協力ください。鍵の返却は役場宿直室へ。**

賀茂地域協議会：43-1875

E-mail：[kamo@town.misasa.tottori.jp](mailto:kamo@town.misasa.tottori.jp)