

# 2月

February

2020

ごみ収集  
グループは  
最終ページ  
ごみカレンダー  
を参照



2020 1月 January

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020 3月 March

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 土	友引		
2 日	先負		
3 月	仏滅		
4 火	大安	●あったかふれあいセンター (地蔵寺)	Aグループ カン
5 水	赤口	●老人給食 (地蔵寺)	
6 木	先勝		古紙
7 金	友引		Aグループ 粗大ごみ
8 土	先負		
9 日	仏滅		
10 月	大安		
11 火	赤口	●建国記念の日	Aグループ ピン
12 水	先勝	●やまびこ倶楽部	●健康運動教室 (保健福祉センター) ●年金相談 (田井) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)
13 木	友引	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査 (保健福祉センター)	●人権・心配ごと相談 (森)
14 金	先負		●あったかふれあいセンター (石原)
15 土	仏滅		
16 日	大安		
17 月	赤口		
18 火	先勝		●あったかふれあいセンター (地蔵寺) Bグループ カン
19 水	友引	●食育の日	●老人給食 (田井)
20 木	先負		●2月定例地区長会 ●あったかふれあいセンター (森)
21 金	仏滅	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川) Bグループ 粗大ごみ
22 土	大安		●あったかふれあいセンターフェスティバル
23 日	赤口	●天皇誕生日	●土佐町 家庭読書の日 ●ファミリーデー (家族団らんの一週間23日~29日)
24 月	友引	●振替休日	
25 火	先負		●あったかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ピン
26 水	仏滅		
27 木	大安		●あったかふれあいセンター (南川)
28 金	赤口		●あったかふれあいセンター (和田)
29 土	先勝		

# 冷え性対策

夏冷え  
冬冷え

## 冷える生活をしていませんか?

「手足が冷えて眠れない!全身が冷えて毎日だるい…」「夏冬問わず、冷え症で悩んでいる」女性が増えています。冷え症は、病気の原因になることもありますので注意が必要です。

### 冷えにともなって起こる主な症状

- 抜け毛・白髪・薄毛
- くすみ・たるみ・のぼせ・むくみ・シワ・シミ・クマ
- 歯周病・歯肉の変色・歯肉の萎縮・歯肉の腫れ
- イライラ・不眠・不安感
- ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ
- 肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・疲れ・関節痛・めまい・耳鳴り・月経痛・月経不順・アレルギー・便秘・下痢・動悸・ほてり・むくみ・肥満
- ニキビ・乾燥肌・かゆみ



冷え症を治せば、健康的な体型になり、アンチエイジング効果もあります。冷えを治すことを考えましょう。

## 冷え性を克服する改善策

### 冷え性の原因は血行不良

冷え性を解消するためには、生活習慣の改善が欠かせません。

- 栄養バランスの良い食事
- タンパク質を十分にとる



- 温度差を調整しやすい衣類の選び方
- 生活に運動を取り入れて筋肉を鍛える



- アルコールを飲み過ぎない
- 長時間の入浴は逆効果

