



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和2年3月12日発行 NO.12

3月は健幸ポイントが付与されないからと、ウォーキングや体組成計測の回数が減っている、そのあなた！連日報道されています「新型コロナウイルス」に対しては、手洗いやうがいなどが有効な感染予防策として紹介されていますが、運動を通して免疫力を向上させることも、ウイルスを寄せ付けないための感染予防として効果が期待できます。感染予防について記載された資料を送付いたしますので、ぜひご活用ください！

お忘れなく！申請期間は3/19(木)まで！ 健幸ポイントの引き換えについて

前回の通信でもお知らせしましたが、今年度貯めていただいた健幸ポイントの引き換え期限が近づいています。引き換えを行わなかったポイントについては健康くらぶ文庫へ寄付となります。

会費納入の納付書発送時期について

令和2年度の会費納入の納付書は、3月31日（火）の発送を予定しています。次回の通信で詳しくお知らせしますが、早期に会費を納入していただいた方や、新規会員の紹介ポイントのダブルアップキャンペーンなどを予定していますので、お早めに会費を納入いただくことに加えて、周りに興味のある方がいましたら、キャンペーン期間中にどんどん声をかけてみてください！

免疫力を高めよう！

新型コロナウイルスの予防について

世界での感染者数が12万人、死者数が4,300人を超え、WHOは新型コロナウイルスについて、パンデミック（世界的大流行）であると宣言しました。早期収束の見通しが立たないことから、個人個人がいかにして感染予防に努めるかが重要となります。

そこで、筑波大学の久野譜也教授らの監修のもとに作成された、感染予防のための免疫力向上について説明された資料をお送りします。免疫力の維持・向上について、運動や食事など、ポイントごとにわかりやすく説明されているとともに、自宅でするおすすめ筋トレメニューも載っていますので、無理のない範囲で行い、ウイルスを寄せ付けない体を作りましょう！

