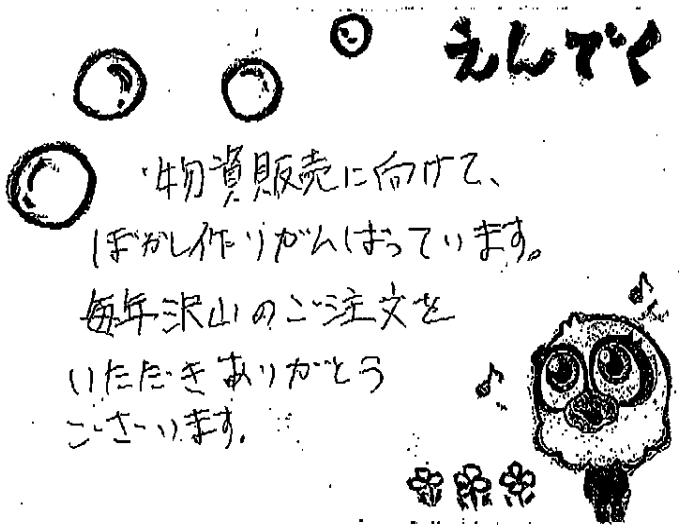
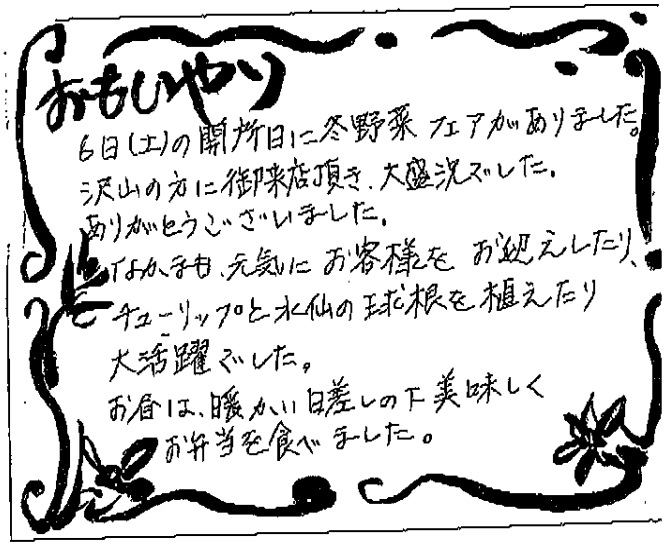
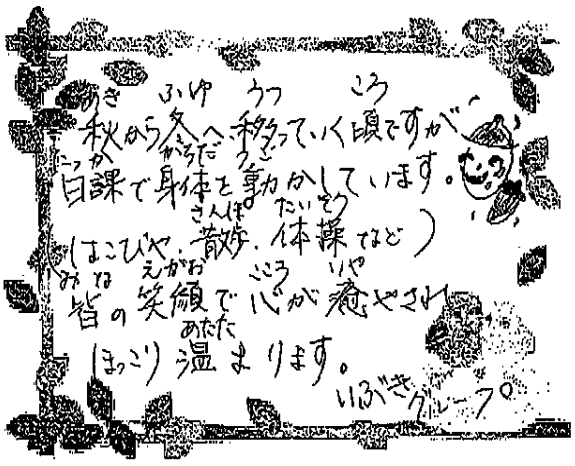
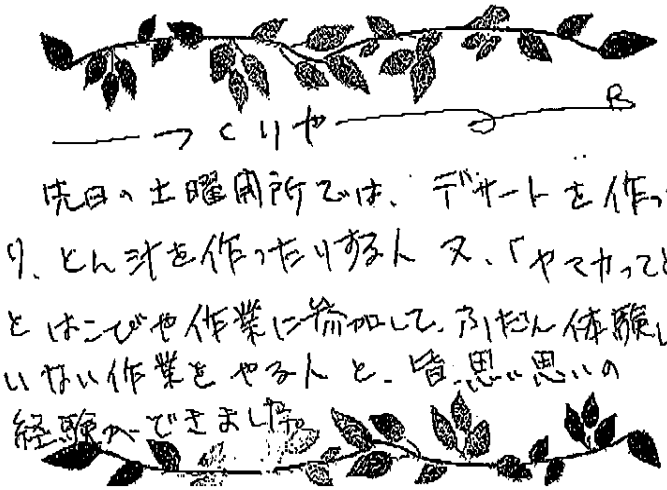
2021年11月12日(金)

第２コムハウス通信

981号

先週の11月7日は立冬、暦の上では冬となりました。これからしばらくの間の季節は、穏やかに晴れ渡った天気のことを「秋晴れ」ではなく「小春日和」と呼ぶそうです。

朝の冷え込みも強まり、「晩秋」に「初冬」が混ざり合う時季であると実感しますね。

さて今週は、風邪などで体調を崩す方が見られはじめました。新型コロナウイルスの感染はひと息といったところですが、まだまだ油断はできません。この冬に再拡大しないことを願うばかりです。コロナ対策としても、風邪、インフルエンザの予防としても、毎日のうがいや手洗いは大事になるので、ひきつづき実行していきたいと思います。

そして、コロナ対策にとどまらず、毎日元気に過ごすためには、適度な運動と睡眠、バランスの良い食事…と言われます。口で言うのは簡単ですが、理想的にいかなくても、できることから少しづつ整えて、これから始まる冬に備えていきたいと思います。