

健康ほくほく通信

図 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No. 21 お酒との賢い付き合い方

この時期、忘年会・新年会など会食の機会も増えてきているのではないのでしょうか。

楽しい時間を過ごすことも大事ですが、上手なお酒との付き合い方を心掛けましょう。水やお茶と一緒に注文したり、おつまみや食事を食べながら飲むなどして、お酒を飲むペースを落としてみてはいかがでしょうか。お酒に対する強さは人それぞれなので、自分にとっての適度な飲酒ペースを知っておくことが大切です。また、飲めない人や飲まない人には「お酒を無理にすすめない」ようにしましょう。

また、会食の機会は感染リスクが高まるため、マスクの着用・3密（密閉・密集・密接）の回避・手洗い・消毒など、基本的な対策の徹底に加え、それぞれが対策をしてお互いに気持ちの良い時間が過ごせるように工夫してください。



会食時のポイント

- ①少人数・短時間でなるべく普段一緒にいる人と過ごしましょう。
- ②体調の悪い人は参加しないようにしましょう。
- ③マスク会食。会話の際にはマスクを着用しましょう。
- ④グラスや盃での回し飲みは避けましょう。
- ⑤大皿は避けて、料理は個々に分けましょう。
- ⑥鍋等での直箸はやめましょう。



北宇和病院 だより



感染拡大防止対策について

鬼北町の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、皆さまの日常生活に多大なご不便を感じたことと思います。しかしながら、皆さまのご理解とご協力のもとに町内でのワクチン接種もスムーズに進み、幸いなことに大規模な感染の流行ありませんでした。

1月からは3回目のワクチン接種も予定されており、2回目接種から8ヵ月経過した方から順次、ご案内をさせていただきます。

今後の感染流行についての予測はまだまだ困難で、再び感染流行の波がやってくる可能性も否定できません。皆さまにはまだまだご不便、ご迷惑をおかけすることと思いますが、引き続き感染拡大防止対策にご理解とご協力をお願いいたします。

編集後記

▼表紙と今月の1枚で、森の三角ぼうしで開催された年末謝恩フェアのオープニングイベントを紹介しています。しめ飾りは、鬼王丸の誕生以降、毎年、芝好統さんご家族らが準備し、今年で7年目。飾りに使っているのは、芝さんがしめ縄用に育てた、約120cmもあるもち米の藁です。しめ飾りと門松づくり、新年を迎える準備が進められる様子を、鬼王丸も嬉しそうに見守っていました。（史）

今月の1枚



森の三角ぼうしで12月1日、青空市直販部会の会員たちによる巨大門松づくりが行われました。門松は、約10人が制作し、三角ぼうし入口の2カ所に設置しました。松、竹、梅、南天や葉牡丹などが使われ、早速、買い物に訪れた人たちが華やかに迎えていました。