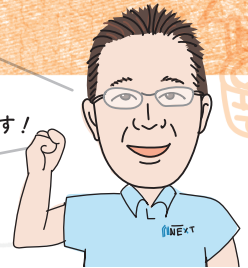


暮らしイキ通信

発行/株式会社ネクスト名和

vol.6

今年もよろしく
お願いします!



こんにちは。暮らしイキ通信 vol.6。今回の担当は森ツです。

お願いします。年明けからもう1ヶ月 (こ)とします。年を重ねると時の流れが
とても早く感じます。まだまだコロナ禍も続いていて、中々日常を取り戻すことが
難しいですが、強い気持ちで日々過ごしていければと思います。

さて、私自身今年はいよいよお客様との接点を増やしていければと思っております。

沢山動き・顔を知らせたい、ネクスト名和 森ツのファンを沢山作りたいです!

2021年もどうぞ宜しくお願い致します!!

コロナと言われて、早1年。コロナウイルス以外でも風邪を引かないように
好むには、免疫力を上げていくことが大切と言われています!!

TVで見た免疫力UPの方法です!!

この5つを意識しながら健康本をつくらせていただきます!!

① 良眠

睡眠こそ、細胞や組織を修復する時間。
6~8時間ぐっすり眠る。身体を休めよう!

② 良食

良質なたんぱく質(肉やたまごなど)、ビタミン、ミネラルが必要!
栄養バランスの取れた食生活を。

③ 加温

体温が一度上がると免疫力も向上すると言われています。
シャワーですませず、お風呂につかる。白湯を飲む。腹巻をするなど試してみよう!!

④ 運動

筋肉がつくと体温も上がり、基礎代謝も上がります。
1日30分は歩くことを心がけよう。

⑤ 笑顔

笑うことで 免疫力を上げる細胞 が活性化されます!
NK細胞 イライラせずニワハッと笑おう!



この年で万歩計や
アップレウォッチを購入して、
運動とハイクオリティな生活が
倍にならなそう!