

牛乳屋さんの世間話



ちびナイト応募券

第163号

お名前

10枚集めて応募してください

様

¥500の値引きになります

お住まい

キリトリセン

お名前のご記入を！

第163号 発行元: **MilkContact** 昭和町西条2080-7 ☎055-215-2087 <https://www.milkcontact.com/> 発行者: 内藤近房

日頃のご愛顧厚く御礼申し上げます

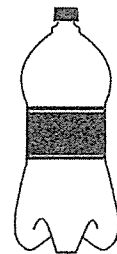
2月に入りました。寒い日もありますが、暖冬と言われている通り、日中は暖かい日がありますね。急に寒くなったり、大雪が降るなどがなければいいですが、気をつけましょうね！さて、世間というより世界規模で新型コロナウイルスの話題が多いですね…(汗) マスクがお店から無くなる事を誰が予想できたことか!? 除菌スプレーが無くなる日が来ると思えたことありましたか？これが予防になるのかは分かりませんが、インフル対策・風邪対策のように、手洗い・うがい・咳などのエチケットをきちんと行う事が大切です。また、聞きかじりで恐縮ですが、ご自身の体温を上げる事も大事な事です。日頃の食生活であり、運動などの積み重ねが重要なことなんですよ!! 自分は大丈夫と思うことも多々ありますが、未来の自分のことを考えてみようと思いました。目には見えませんが、あなたもお気をつけて、お過ごし下さいね。

MilkContact なぞなぞ

毎月なぞなぞを出します。正解者には抽選で10名様に、ちょっとしたプレゼントをお送りします!

2月号の問題です!?

- ①おめでたい魚がドラマに出演! どんなドラマ?
 - ②口から出てくる、くびってどんなくび?
- 1月号のこたえ ①大根役者 ②遊歩道 でした。



ペットボトルキャップと牛乳パックの回収をしています

ペットボトルのキャップはNPO法人を通じて、世界のワクチンへ!

牛乳パックは回収した収益で、車いすの購入を!

を、目的として回収しております。温かなご協力をお願いします。



キリトリセン

あなたからの『声』 第163号

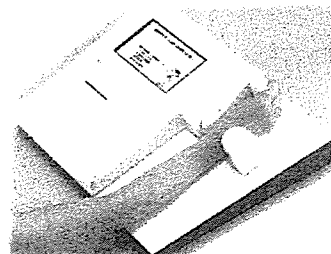
○当店への ご要望 ご意見 皆さまへの 宣伝 世間話

なぞなぞの 答え・出題 川柳への 応募 をお寄せください

タイトル

骨密度測定会 常時募集しております

あなたの骨密度を、かんたんチェック!!
あなたの住む、自治会などにご活用ください。
費用は無料。お一人あたり1分程度で測定が可能です。
健康づくり、話題づくりに骨密度を測ってみませんか?
日時など、まずはお気軽にお申し付けください。



お名前(ペンネーム)

お住まい

様

みなさまからの『声』

1月中にいただいたみなさまからの投稿をご紹介します！

■甲府市 AH 様

新年明けましておめでとうございます。
この言葉も何か遅すぎる？気もしますね。月日の経つのは早いもので、もうカレンダーが一枚はがれそうです。逆に1日1日が早いというのは、毎日充実して生きていられるということかもしれませぬ！今年も美味しい牛乳を頂き、元気に過ごしたいと思います。
今年も大変ですが、お身体を大事にして、配達してくださいね！

月日が経つのは早いですが、充実できている姿が伺えます。気付けば夏ですよ！(笑)

■甲府市 小宮山 様

1月に入り、13日が過ぎました。これから寒い日が続きますが、配達ご苦労様です。寒い中ですが、よろしくお願ひします。
私も1月1日で 93才 になりました。お陰様で元気に頑張っています。これからも、ヨーグルトを頂きます。

93才、おめでとうございます！人生の先輩から学ぶことは多岐にわたります。伝えたいこと等ありましたら、こちらを通じて 教えて下さいね！

■甲府市 森下 様

明けましておめでとうございます。本年もお世話になります。
健康第一に良い年になりますように、お祈りいたします。

こちらこそ... 当店の商品が 森下 様をはじめ、全ての皆様の健康に役立つことを願ひます！

■甲斐市 石丸 様

新しい、令和2年が良き年でありますように... 寒い日がまだ、続きますのでお体に気を付けて、頑張ってくださいませ！
これからも、よろしくお願ひします。

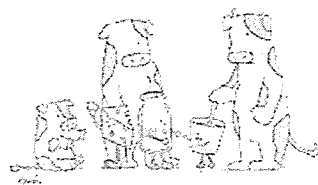
主人がいない生活も寂しいですが、愛犬と頑張っています！

この度は、ご主人様のご逝去されたこと、お悔やみ申し上げます。

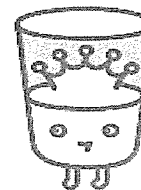
特に、長い闘病生活だったということで、石丸様ご自身もよく頑張ったと思います。

寂しい思いは、愛犬が紛らわしてくれることと思います。

これからの人生を是非、楽しんでください。



ミルクコンタクト川柳



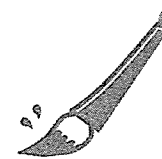
□甲斐市 塚原 様

医者通い 徒歩で足腰 強くなる
老いてから 行ったことない バイキング
いつ逝くか わからないから 日々励む



□昭和町 ミルクコンタクトサラリーマン川柳より抜粋

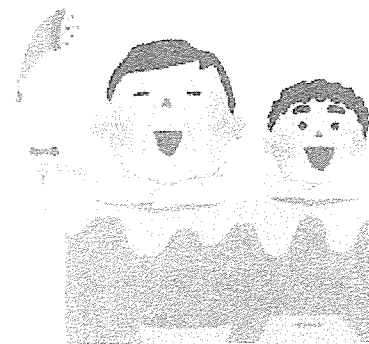
母強し いいえ女性は 皆強し
オレ正論 妻へりくつで なぜ勝てぬ
納税で 知らない土地も ふるさに



■ 今月の健康コラム

【↓対策】ヒートショックにご用心！

- (1)入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2)湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3)湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4)入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5)入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6)血圧が高いときには、入浴を控える
- (7)家庭内で「見守り体制」をつくる



暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。ヒートショックはお風呂へ入る際の温度差によって起こる可能性が高まります。上記のことに気を付けながら過ごしていきましょう！ご自身のお住まいに合った上手な方法を取り入れて、まだまだ寒い2月を元気に乗り越えたいですね！