

2020年もどうぞ 宜しくお願い致します



美^み 防^ぼ 新聞

2020年の干支、子年の特徴とは！

ねずみ年は繁栄の年です、経済だけでなく世の中も盛り上がることでしょう。過去を振り返ってみると、様々な盛り上がった出来事がありました。

- ・1960年(昭和35年)には、池田内閣が出した「所得倍増」政策により、経済は飛躍的に伸びました。ここから日本の経済は高度成長により発展しました。
- ・1972年(昭和47年)は、札幌でアジア初の冬季オリンピックが開かれました。2020年もオリンピックです、世の中は盛り上がるでしょう。
- ・1996年(平成8年)は、アムラーファッションやルーズソックスが流行しました。2020年には、新しいファッションやエンタメで大きな流行があると良いですね。
- ・2008年(平成20年)は、ノーベル賞に4人の日本人が選ばれました。2020年もこの様な大きな嬉しいニュースを期待したいです。



令和2年
25号



ウォーキングの健康効果！



誰にでも手軽にできる運動は、歩くことです。健康づくりのためには、男性なら1日に9,200歩・女性は8,300歩は歩くようにしたいものです。今年からウォーキングを始めてみませんか？

【健康効果】

- ・心肺機能や筋肉が鍛えられ、体力がアップする
- ・善玉コレステロールが増え、血流がよくなって動脈硬化や高血圧などを予防する
- ・足腰を使うことで脳が刺激され、老化や認知症予防に役立つ
- ・ほどよい気分転換になり、ストレスが解消される

腕は
肘を
大きく
伸ばし
歩幅を
広く
振るに
合わせる
胸を
背せ

視線は数十メートル
先を見る。



りしか
出、か
すつと
。ま
か先
ら着
け地

どうせ歩くなら、より運動効果の高い歩き方を目指したいものです。歩き方に注意しながら歩くと姿勢もよくなり、より効果の高い運動ができます。

屋上清掃・庭木害虫駆除・貯水槽清掃・グリストラップ清掃など
も対応しております。

美作防疫コンサルタント有限会社
本社 / 岡山県津山市河面1168



TEL 0868-26-0975 FAX 0868-26-7511 MAIL mibo@go3.enjoy.ne.jp