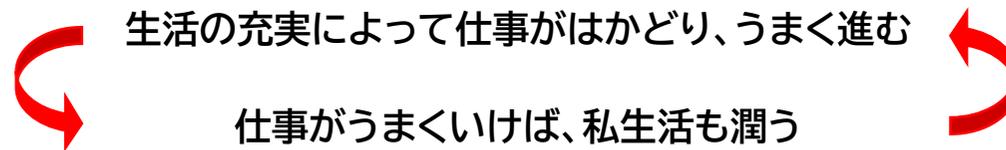


## ■第3回健康づくり促進月間開催中《11月1日(月)~11月30日(火)》

今回のねらいは…

- ◆ 健康づくりの為の運動習慣の意識づけ。
- ◆ 『健康づくり』に重点を置きたいので、前回より家事得点が減っています。
- ◆ 最近よく耳にする【ワークライフバランス】を意識して欲しい。

ワークライフバランスとは？⇒生活と仕事の調和・調整



…といった、生活と仕事の「相乗効果」のことです。

- ◆ 休日(含:有給)のリラックスと充実具合には、野良仕事も含めます。  
『やり切った！』など**充実感**があればOK!!
- ◆ 感染症予防の観点からも良く食べて・良く寝て・良く動いて、心身ともに『健康づくり』を目指しましょう!!