

みくいや支店だよ



おはさんこんにちわ!! 2月に入り毎日厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしですか? 先月の冬期座談会では大変お世話になりました。これからも変わらぬご指導、ご協力よろしくお願い致します。さて、インフルエンザやノロウイルス等が本格的に流行し始め、県内、市内でもたくさんの感染者が出てくるようです。手洗い、うがいによる予防、バランスの良い食事を取るなど対策を行い、残りの2月も頑張りたいです。

インフルエンザに要注意

代表的な予防法

- ☆ 手洗い... 接触感染の予防に最も効果的!
- ☆ うがい... ロヤのどのウイルスを洗い流す、のどの加湿効果が。
- ☆ マスクの着用... 飛沫感染を防ぐ他、無意識にロヤ鼻を触る接触感染を予防。
- ☆ 水分摂取... のどを加湿して感染しにくくする。ロヤのどのウイルスを洗い流す。
- ☆ 部屋の加湿... 部屋の湿度は50~60%が最適。

免疫力アップに役立つ食材

- ☆ 亜鉛... 牛肉、豚肉、カツオ、サバ、牡蠣など
- ☆ ビタミンA... ニンジン、ほうれん草、海藻、レバーなど
- ☆ ビタミンC... ブロッコリー、ピーマン、いちじ、キウイフルーツなど
- ☆ ビタミンE... さつまいも、かぼちゃ、アーモンド、抹茶など

熱が出れば、インフルエンザかもしれません。お気をつけ下さい!

日帰り旅行 ~春休み編~

学校等が春休み期間である3月25日(日)に日帰り旅行を企画致しました。お子様、お孫様と一緒にいかがでしょうか? お申込、ご相談等は窓口にて承ります。

- ポイント (おおむら夢ファーム/ジュジュ)
- 旬の果物いちじ狩り! 300個のおみやげ付きです!
- ウインター、パン、ジュ-クリーム作りが体験できます!

JAながさき西海 春休み企画

日帰りの! 出発日 平成30年 3月25日 (日)

ジュジュ いちじ狩りと 波佐見「西の原」散策

300個のおみやげ

モダンなデザインで話題の波佐見! 400年以上の歴史をもつ産地がここ。長崎県産品に!

出発		散策		到着	
JAながさき西海 本店	9:00	波佐見「陶芸の館」西の原	9:45~11:45	JAながさき西海 本店	17:00頃

旅行代金: 7,300円 (小人同額)

行程 (マークの説明 O:下車致します)

12:25~14:00 レインボー教室(昼食) 15:15~15:45 大村店

14:30~15:00 お買い物

■募集人員/45名(最少催行人数30名) ■食事/1回(昼食作り体験)
 ■添乗員/同行致します。 ■申込締切/3月15日(木)
 ■バス会社/オレンジ観光 ■後日改めて集合・解散地(及び時刻)をお知らせ致します。

グッピーのその後...

昨年秋頃より飼い始めたグッピーですが、月日が経つごとに数を増やし、順調に成長しています。支店にお越しの際は、ぜひご覧いただき、癒されてみて下さい(心)! 今後モイを込めて育てて参ります!



JA安心倶楽部 には加入しませんか?

旅行やスポーツをされる方におすすめです!

詳しくは窓口まで!

市民駅伝に出場します

2月25日(日)に行われる、松浦市民駅伝大会に「JAながさき西海」チームも出場をします! 御厨から今福までを8人でつばきます。応援よろしくお願いします!