



日中はまだ暖かい日が続きますが、今年も寒い寒い冬に突入しつつありますね。

コロナにインフルエンザに風邪の流行る季節です。

皆さん気を抜かず、手洗い・うがいを徹底して元気に冬を乗り切りましょう(^^♪



## 体内年齢を知ろう！！

若いから内臓年齢も若いとは限らない！



### 『あなたの内臓年齢は何歳??』

健康診断結果から計算できる内臓年齢チェックテストを別紙につけています。

皆さん今一度、自分の健康診断結果を見直し、内臓年齢チェックしてみてください！

### 『あなたの耳年齢は何歳??』

モスキート音とは・・・

17.6 キロヘルツ という非常に高い周波数の音。

人間は年齢が高くなるにつれて高い周波数が聞こえづらくなることから、一般には 20 代前半までの人だけが聞き取れるといわれる不快音のことです。



うう、嫌な音だなああ

う～ん、何も聞こえないああ



YouTubeなどにモスキート音で耳年齢チェックできる動画も上がってます。

皆さん何歳くらいまで聞こえるかチャレンジしてみてくださいね！

## ☆2023年度 タック・リフレッシュインタビュー☆

今月号のリフレッシュインタビューは今年度の

タック健康ゴレンジャーグリーンに選ばれた**"難波さん"**です！！！！



うちの子もたち可愛いでしょ♡

私のリフレッシュ方法を教えてあげましょう(•ε•)☆

①海へ行くこと！

船でコーヒーを飲みながらする読書最高！本を読み始めると寝ちゃうんだけどね(๑\_๑)

②冬は雪山でスノボ！

最近は愛する子供たちのソリをもって上がる専門



③家庭菜園！たまに行く畑は、草がボーボーだよ((+\_+))

④ウォーキングしながらゴミ拾い！町を綺麗にするのも私の役目さ☆

多趣味な私だから色々な事で日々リフレッシュしてるさ！！

あとは、日頃から平日は禁酒して、血压対策！

1日9,000歩目指してウォーキング！

備前市のBポイントへ今年も参加することにしたよ！

愛する家族のためにも健康に気をつけて頑張るぞ～～(๑\_๑)



「お知らせだチュ」

11/1にテクノセンターはインフルエンザ予防接種を行うでチュ～

個人接種をされる方も、忘れずに受けてくださいでチュ！！