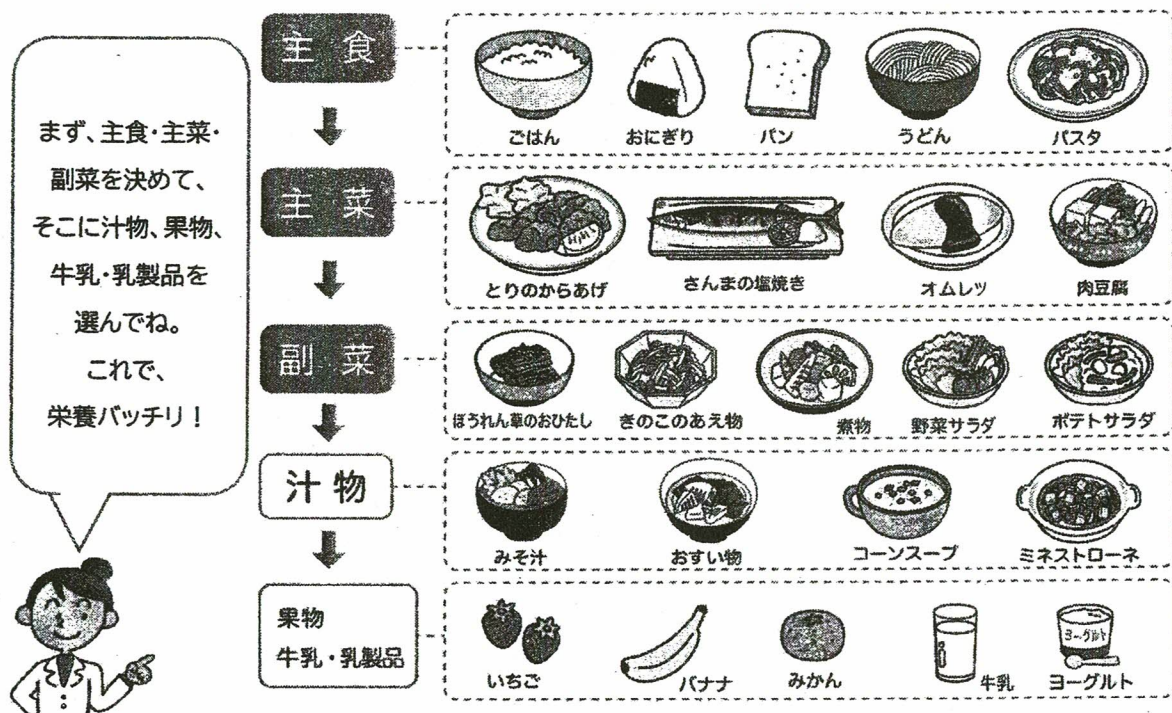


今年もいよいよ残りわずかとなってまいりました。
冬に備え、いろいろな食材をバランスよく食べて、寒さに負けない
体づくりをしましょう。

🍌 バランスのよい食事ってなあに？ 🍌

私たちが、元気で毎日を過ごすためには、食べ物から栄養をとる必要が
あります。必要な栄養はひとつではありません。いろいろな食べ物から、
いろいろな栄養をとって、健康な体を維持できるのです。
いろいろな栄養が入った食事が「バランスのよい食事」です。



〈お知らせ〉

- ◎ 冬に向けての点検と注意
 - ・夕暮れ時の運転…暗さに慣れるのに時間がかかる
 - ・凍結…滑る 配管破裂
 - ・降雪…スタッドレスタイヤを履いても普通に雪の上を走れるわけではない。

みなさん、運転には気をつけて下さいね。