



## 坂田盛岡☆通信

いつもご愛敬頂き誠にありがとうございます。  
日々寒さが増し冬が近着いているのを感じる季節となってきました。  
体も固くなり怪我や事故が起こりやすくなる時期でもありますので  
十分気を付けて怪我の無い様にして下さい。

### お知らせコーナー

12月21日は半期決算の棚卸の為午前中のみ休業となります。

#### インフルエンザ予防のための6つの約束

<p><b>1. 手洗い・うがいの徹底</b> 感染防止のために! 外から帰ったら必ず手洗い・うがいの習慣をつけましょう。感染予防の最善の手段です。</p>	<p><b>4. 規則正しい生活</b> 体力を維持するために 早寝・早起き、規則正しい食事が体力を維持・増進する決め手です。また睡眠を十分にとりましょう。</p>
<p><b>2. マスクの着用と換気</b> 感染防止のために! せきとともにウイルスは、四方に広がります。離れているからと安心できません。また周りの人に対するエチケットです。</p>	<p><b>5. 人ごみを避ける(密集回避)</b> 感染の拡大を防ぐために インフルエンザはかかっているときの人とみれば、ウイルスの温床です。不必要な外出は控え、電車も混んでいない時間帯を選びましょう。</p>
<p><b>3. 抵抗力を高める食事</b> ウイルスに負けない体を作るために しいたけ・えのきだけ・シメジなどのきのこ類で、免疫力・抗酸化作用を強化。さらにヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。</p>	<p><b>6. かかってしまったら!?</b> 早期治療が大切です。 感染したと思ったらすぐに医療機関と学校に連絡しましょう!</p>

## 釣りバカ日誌

ドーム船はハウスの中で暖かく出来ます。

岩洞湖ワカサギ釣りドーム船が解禁となりました。  
今年には小型が多く、モロコも多いたか・・・  
12月2日シーズン初のワカサギ釣り行ってきま  
8日は年内最後!?!のヤリイカにも行く予定ですか  
かなり釣果が悪く釣れるか心配です。  
ワカサギ釣り大会も企画しようか考え中です。



### ～追記～

弊社元代表取締役、河崎保は本年8月に逝去致しました。  
皆様から賜りましたご厚情に深く感謝申し上げます。  
尚、誠に勝手ではございますが、年始のご挨拶は控えさせていただきます。  
何卒ご理解くださいます様お願い申し上げます。