

⑫お酒のじょうずな飲み方

- ★空腹のときに飲まない。
なるべく塩分が少なく、タンパク質に富んだツマミをいっしょにとること。



- ★自分の適量を知り、体調や気分にあわせて、ゆっくり味わう。がぶ飲みはダメ。



- ★週に2日、せめて1日だけでも「完全禁酒の日」をつくって、肝臓を休ませるようにしましょう。

大阪市西成断酒会

支部名	例会場	電話番号	開催曜日	時間
西成東	西成区民センター	06-6651-1131	毎週火曜日	19:00 ~ 20:45
西成南	梅南集会所	06-6653-1116	毎週木曜日	19:00 ~ 20:45

こころの健康も大切です



釣りや囲碁・将棋、読書やスポーツを楽しむなどの趣味をもって、生活を前向きに楽しむようにしましょう。

積極的な生活姿勢は、健康上からも大切なことです。