



令和2年あったかふれあいセンター 10月発行NO.19

三原村社会福祉協議会

担当：澤田・下茅・池上 46-3003

秋晴れの心地よい季節となりましたが、1年中脱水には注意が必要です。のどが渴かなくても、こまめに水分は飲みましょう。食事以外で（体重kg×20～25ml）1000～1250mlは摂取してもらいたいです。

コロナと共存する生活も慣れ、Go Toトラベルで人の動きも激しくなってきています。気持ちも緩みがちですが、今一度気を引き締めてこの状況を乗り越えていきましょう。



集いの場では、体操・脳トレ・工作・健康マージャン等、指先から頭を使って人との関わりも大切にして過ごしてます。

10月 あったか集い予定

地区	午前10時～ 午後3時	午後1時～ 午後3時	地区	午前10時～ 午後3時
下切	9(金)・27(火)	14(水)	柚ノ木	13(火)
亀ノ川	12(月)・26(月)	5(月)	来栖野	6(火)・20(火)・27(火)
広野		14(水)・28(水)	皆尾	8(木)・ひ13(火)・22(木)
宮ノ川		2(金)・16(金)	上下長谷	2(金)
下長谷		20(火)社協にて	上長谷	8(木)・31(土)
	午前8時半～ 午前11時	午後7時～	狼内	7(水)
星ヶ丘	18(日)	8(木)	成山	13(火)・27(火)

食事の準備の都合もございます。参加されたい方は、
あったかスタッフにご連絡下さい。 尚、予定が
変更することもありますのでご注意下さい。 46-3003





栗ご飯 最高～♪
初物やねえ～(*'ω'*)



☆☆☆☆☆

脳トレ

☆☆☆☆☆

Q1. いの付く言葉

- 1・い〇
- 2・い〇〇
- 3・い〇〇〇
- 4・い〇〇〇〇
- 5・い〇〇〇〇〇

①



②



Q3. 一文字違うのを探して

Q2. との付く言葉

- 1・と〇
- 2・と〇〇
- 3・と〇〇〇
- 4・と〇〇〇〇
- 5・と〇〇〇〇〇

③



色々と考えてみて！
何文字考えるかな？

三原は朝晩寒いですね。風邪ひかないように!!