



令和3年あったかふれあいセンター 5月発行NO.26

三原村社会福祉協議会

担当：池上・下茅・澤田 46-3003

コロナ禍で活動自粛が余儀なくされる中、あったかの集いも支援員さんのおかげで少しづつ一日開催が実施されつつあります。以前に比べ、高知県内のコロナ感染者状況は増加、今一度、普段から体を鍛え（適度な運動）免疫力を付け、感染対策はしっかりしていきましょう。

5月あったか集い予定



健康相談の日には
下線を引いています。

| 地区 | 午後1時半～ 午後3時 | 地区 | 午前10時～ 午後3時(食事あり) |
|-----|-----------------|------|----------------------|
| 下切 | 19(水) | | 17(月)・25(火) |
| 亀ノ川 | 4(月) | | 10(月)・24(月) |
| 広野 | 12(水)・26(水) | 柚ノ木 | 11(火) |
| 宮ノ川 | 7(金)・21(金) | 来栖野 | 11(火)・18(火)・25(火) |
| | | 皆尾 | 13(木)・27(木) |
| | | 下長谷 | 10(月)・18(火) |
| | 午後7時半～ | 上下長谷 | 14(金) |
| 星ヶ丘 | 13(木) 1回のみ開催 | 上長谷 | 17(月)・29(土) |
| | | 狼内 | 28(金) |
| | | 成山 | 13(木)・27(木) |

食事の準備の都合もございます。1日参加されたい方は、
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

最近では、暖かくなり田んぼや、畠仕事に庭の草むしり等、頑張る姿を村内でよくお見かけますが、定期的な水分摂取は出来ていますか？
脱水時は水分と共に適量の塩分摂取も大切です。
周りの方へも声を掛け合いましょう。



4月のあったか集いの様子



皆尾

「みんなの体操」実施風景♪
丈夫な身体づくりは
欠かせません。



下長谷

明るくて広い新しい集会所は最高でした。
一定の距離を保ち、アクリル板で感染対策を行
い、美味しくてもきちんと黙食(*^艸^*)♪

下切

花植えに挑戦！
天気も良く、みんなで
頑張りました。
区長さんも大喜び♪



☆☆☆☆☆ 脳トレ ☆☆
まちがい探し（5ヶ所あります）

